آموزش عمومی

حفظ قرآن کریم

سطح مبتدی تا

حافظ کل قرآن کریم

بسم الله الرحمن الرحیم

آموزش حفظ قرآن کریم

نویسنده:

روح الله ناظمی

ناشر چاپی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

آموزش حفظ قرآن کریم

مشخصات کتاب

مولف : روح اله ناظمی حافظ کل قرآن

ناشر : مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

مقدمه

اَلْحَمْدُ لِلهِ الَّذِی هَدَانَا لِهَـذَا وَمَا کُنَّا لِنَهْتَدِیَ لَوْلا أنْ هَدَانَا اللهُ [۱] خدای را سپاس، که ما را در شمار امت آخرین پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) قرار داد و کتاب گرانقدر قرآن را برای هدایت ما و بلکه همه بشریت، بر بنده برگزیده‌اش فرو فرستاد؛ کتاب عزیزی که امیر بیان حضرت علی (علیه السلام) در وصفش فرمود: « وَاعْلَمُوا أنَّ هذَا الْقُرآنَ هُوَ النّاصِحُ الَّذی لا یَغُشُّ وَ الهادِی الّذی لا یَضِلُّ والمحُدِّثُ الّذی لا یَکْذِبُ. وَ ما جالَسَ هذا القرآنَ أحَدٌ إلّا قامَ عنْهُ بِزیادَةٍ أوْ نُقْصانٍ؛ زیادَةٍ فی هُدًی أوْ نُقْصانٍ مِنْ عَمًی ... : بدانید که این قرآن پنددهنده‌ای است که فریب نمی‌دهد و هدایتگری است که گمراه نمی‌کند و سخنگویی است که دروغ نمی‌گوید. هیچکس همنشین قرآن نشد مگر آنکه با فزونی و یا کاهشی از کنار آن برخاست؛ فزونی در هدایت و کاهش در کوردلی و جهل ...»[۲] بی‌تردید یکی از بهترین راهها برای همنشینی و سپس انس با کلام نورانی الهی «حفظ قرآن» و به یاد سپردن آیات آن است. از همان آغازین روزهای نزول کلام وحی، «قرائت» و خواندن قرآن مورد سفارش فراوان رسول گرامی (صلی الله علیه و آله) بود و مسلمانان پاک‌نهاد نیز با اشتیاق به این کار مبادرت می‌نمودند و از شدت علاقه و نیز به سبب تأثیر شگرف قرآن بر جانهایشان، آیات آن را حفظ نموده و در سینه‌هایشان جای می‌دادند. این رویه در طول تاریخ اسلام نیز جریان داشت و مسلمانان همواره «حفظ قرآن» را به عنوان یکی از بهترین شیوه‌های تعامل با کلام پروردگارشان مد نظر داشتند. در کشور ما نیز این پدیده مبارک از دیرباز نزد بیشتر خانواده‌های ایرانی به عنوان امری مقدس و ستودنی مورد توجه بوده و بحمد الله پس از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و به دنبال اقبال عمومی و همه‌جانبه مسئولان و مردم به قرآن کریم، رونق بیشتری گرفته است. این حرکت مبارک در سالهای اخیر و به دنبال تأکیدات ارزشمند رهبر فرزانه انقلاب اسلامی حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (مدّ ظله العالی) جایگاهی والاتر یافته است. خوشبختانه توجه به موضوع «حفظ قرآن» به ویژه پس از فرمایشات اخیر مقام معظم رهبری در جمع قرآنیان کشور و ترسیم افق «برخورداری از ده میلیون حافظ»، [۳] با توجه مضاعفی از سوی متولیان فرهنگی و قرآنی کشور و حتی عموم علاقمندان به قرآن روبرو شده و امید می‌رود با یک برنامه‌ریزی جامع و نظارت و پایش همه‌جانبه و پیش‌بینی تمامی مقدمات و تمهیدات لازم، این افق به زودی در جامعه اسلامی ایران تحقق یابد و انوار درخشان قرآن کریم، هرچه بیشتر فضای جامعه را عطرآگین نماید. سازمان دارالقرآن الکریم نیز، به عنوان باسابقه‌ترین نهاد قرآنی کشور و با پیشینه‌ای درخشان در زمینه آموزشهای قرآنی ـ اعم از قرائت، مفاهیم و حفظ ـ می‌کوشد تا سهم شایسته‌ای را در محقق کردن منویات رهبری معظم ایفا نماید. مجموعه حاضر نیز در این راستا اطلاعات ضروری و اولیه را در دسترس عموم علاقمندان به حفظ قرآن، به ویژه کسانی که امکان حضور در جلسات یا کلاسهای حضوری را ندارند، قرار می‌دهد. بی‌شک مطالب مطرح‌شده در این مجموعه ـ مانند هر دستاورد انسانی دیگر ـ خالی از ایراد و اشکال نیست، اما به جهت اختصار و در عین حال در بر داشتن نکات مورد نیاز برای راهنمایی عموم علاقمندان به حفظ، مفید و قابل استفاده است و به فضل خدا، خواهد توانست تا حد قابل قبولی پاسخگوی سؤالات موجود در این زمینه باشد. صاحبنظران و حافظان محترم قرآن می‌توانند هرگونه نظر یا انتقاد خود را از طریق صفحه ارتباط با ما با بخش آموزش و پژوهش در میان نهاده و ما را از دیدگاههای سودمند خود بهره‌مند سازند. رَبَّنَا عَلَیْکَ تَوَکَّلْنَا وَإِلَیْکَ أَنَبْنَا وَإِلَیْکَ الْمَصِیرُ

[۱] . اعراف/۴۳

[۲] . نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶

[۳] . در بخشی از بیانات ایشان در جمع قرآنیان کشور در تاریخ ۱۱/۵/۹۰ آمده است: «... ما حافظ قرآن کم داریم. من قبلاً گفتم که در کشور ما حداقل باید یک میلیون نفر حافظ قرآن باشند - حالا یک میلیون که عدد کمی است نسبت به این جمعیتی که ما داریم - اما حالا- چون دوستان الحمدلله یک مقدماتی فراهم کرده‌اند، کارهائی را مشغول شده‌اند و دارند برنامه‌هائی را فراهم می‌کنند برای اینکه ان‌شاءالله حفظ راه بیفتد، ما هم امیدمان بیشتر شده و به جای یک میلیون، می‌گوئیم ان‌شاءالله ما باید ده میلیون نفر حافظ قرآن داشته باشیم . »

...

درس اول: فضیلت و برکات حفظ قرآن

برای پی بردن به فضیلت و اهمیت حفظ قرآن کافی است اندکی در احادیث رسیده از پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) در اینباره و نیز در سیره عملی ایشان در تعامل با قرآن و اهل آن دقت کنیم. به طور کلی قرآن کریم در نگاه آن بزرگواران از جایگاهی رفیع و منزلتی ویژه برخوردار است و بالتبع مسائل مربوط به آن، از جمله «تلاوت و قرائت، تدبر و عمل به فرامین آن و آموختن و آموزاندن آن» و نیز «حفظ قرآن و در سینه داشتن آن»، مورد سفارش ایشان قرار گرفته است. به چند نمونه از احادیث مرتبط با حفظ قرآن توجه کنید: ۱ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «حَمَلَةُ القُرْآنِ هُمُ المَحْفُوفونَ بِرَحمَةِ اللهِ، المُلَبِّسونَ نُورَ اللهِ، المُعَلِّمونَ کَلامَ اللهِ. مَنْ عاداهُم فَقَدْ عادَی اللهَ و مَنْ والاهُم فَقَدْ والَی اللهَ.»:[۱] حافظان قرآن مشمول رحمت خدا، در برکنندگان نور خدا و آموزگاران کلام خدایند. کسی که با آنان دوستی نماید با خدا دوستی نموده و کسی که با آنان دشمنی کند خدا را دشمن داشته است. ۲ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «إنَّ اَکْرَمَ العِبادِ إلَی اللهِ بَعْدَ الاَنبیاءِ العُلَماءُ ثُمّ حَمَلَةُ القُرآن. یَخْرُجونَ مِن الدُّنیا کَما یَخْرُجُ الاَنبیاء وَ یَحْشُرونَ مِنْ قُبُورِهِم مَعَ الاَنبیاءِ و یَمُرُّونَ عَلی الصِّراط مَعَ الاَنبیاءِ و یَأخُذونَ ثوابَ الاَنبیاء. فَطوبی لِطالب العِلْم و حامِلِ القرآنِ ممّا لَهُم عِندَ اللهِ مِن الکرامَةِ وَ الشَّرَفِ.» [۲]: گرامی‌ترین بندگان بعد از انبیاء علما و سپس حافظان قرآن هستند. مانند انبیاء از دنیا می‌روند، همراه انبیاء از قبرهایشان خارج می‌شوند، به همراه انبیاء از صراط می‌گذرند و ثواب انبیاء را می‌برند. پس خوشا به حال پوینده راه علم و حافظ قرآن، به سبب کرامت و شرافتی که نزد خدا دارند. ۳ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «مَنْ اَعْطاهُ اللهُ حِفْظَ کِتابِهِ فَظَنَّ اَنَّ أحَداً اُعْطِیَ أفْضَلَ مِمَّا اُعطِیَ فَقَدْ غَمَطَ أفْضَلَ النِّعمَةِ.»: [۳] هر کس که خداوند حفظ کتابش را به او ببخشد و گمان برد به کسی چیزی بهتر از او داده شده، بافضیلت‌ترین نعمت را کوچک شمرده است. ۴ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «أغْنَی النَّاسِ حَمَلَةُ القُرآنِ؛ مَنْ جَعَلَهُ اللهُ تَعالی فی جوْفِهِ.»: [۴] بی‌نیازترین مردم حافظان قرآن هستند؛ همان کسانی که خداوند متعال قرآن را در وجودشان جای داده است. ۵ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «إذا ماتَ حامِلُ القُرآنِ أوحَی اللهُ إلَی الأرضِ أن لا تَأکُلی لَحْمَهُ. قالَتْ: إلهی کَیفَ آکُلُ لَحْمَهُ و کَلامُکَ فی جَوْفِه.»: [۵] هنگامی که حافظ قرآن از دنیا می‌رود خدای تبارک و تعالی به زمین وحی می‌کند که «گوشت بدن او را نخور.» زمین می‌گوید: «پروردگارا، چگونه گوشت او را بخورم در حالی که کلام تو (قرآن) در قلب اوست.» ۶ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): «لِحامِلِ القُرآنِ إذا عَمِلَ بِهِ فَأحَلَّ حَلالَهُ و حَرَّمَ حَرامَهُ شَفْعٌ فی عَشْرَةِ أهْلِ بَیْتِهِ یَوْمَ الْقِیامَةِ کُلُّهُم قَدْ وَجَبَتْ لَهُ النّارُ.»:[۶] حافظ عامل به قرآن که حلال آن را حلال و حرام آن را حرام می‌شمارد فردای قیامت در مورد ۱۰ نفر از بستگانش ـ که همگی آنها اهل آتشند ـ حق شفاعت دارد. ۷ـ قال علی (علیه السلام): « اِقرَؤُوا القرآنَ و اسْتَظْهِرُوهُ فإنّ اللّهَ تَعالی لا یُعَذِّبُ قلباً وَعَی القرآنَ. »:[۷] قرآن را تلاوت کنید و آن را به خاطر سپارید، زیرا خداوند متعال دلی را که قرآن را در خود دارد عذاب نمی‌کند. ۸ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): « إنّ

الّذی لیسَ فی جَوْفِهِ شیءٌ مِنَ القرآنِ کَالبیتِ الخراب. » : [۸] کسی که در درونش چیزی از قرآن نیست، دلش مانند خانه ویران است. ۹ـ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): « مَنْ قَرَأ القرآنَ عن حفظِهِ ثمّ ظَنَّ أنّ اللّهَ تَعالی لا یَغْفِرُهُ فَهو مِمّن اسْتَهْزَأ بآیاتِ اللّهِ. »:[۹] کسی که قرآن را از حفظ بخواند و گمان کند خدای تعالی او را نمی‌آمرزد، در شمار کسانی است که آیات الهی را به تمسخر گرفته‌اند. ۱۰ـ قال الامام الصادق (علیه السلام): «اَلْحافِظُ لِلْقرْآنِ الْعامِلُ بِه مَعَ السَّفَرةِ الْکِرامِ الْبَرَرَةِ.»: [۱۰] حافظ قرآن که بدان عمل کند، در آخرت رفیق و همراه فرشتگان و سفیران الهی خواهد بود. از بیانات نورانی معصومان در این باب ، می‌توانیم به برخی از برکات حفظ قرآن پی ببریم؛ از جمله: «قرار گرفتن در پناه رحمت الهی، محشور شدن با انبیاء و همراهی با آنان، برخورداری از بالاـترین ثروت فرهنگی (قرآن)، داشتن حق شفاعت در قیامت، ایمنی از عذاب آخرت، آبادانی دل و ...». البته چنانچه در متن شماری از احادیث تأکید شده، شرط این بهره‌مندی آن است که حافظ قرآن در جهت عمل به احکام و فرامین آن حرکت کند و کلام وحی همواره نصب العین او باشد. بدیهی است که تنها بسنده کردن به خواندن ظاهری آیات، تمامی این برکات را به دنبال ندارد. علاوه بر موارد فوق، برکات و فوائد مهم دیگری نیز در حفظ قرآن هست که از مهم‌ترین آنها «انس با قرآن» است. حفظ قرآن را جامع‌ترین راه برای انس با این کتاب مقدس دانسته‌اند و به راستی هم چنین است؛ زیرا حافظ قرآن، به بهانه ورود به این وادی مبارک و به سبب آنکه بی‌توجهی به آیات و فراموش کردن آنها پسندیده نیست و نوعی بی‌احترامی به کتاب وحی تلقی می‌شود، باید تا پایان عمر به تلاوت قرآن و محفوظات خود پایبند باشد و همین نکته و خواندن مکرر آیات موجبات مؤانست و رفاقت او را با قرآن فراهم می‌کند. فایده بسیار مهم دیگر برای حفظ قرآن فراهم کردن زمینه «تدبر در قرآن» است. این نکته در بیانات رهبر معظم انقلاب نیز به خوبی مطرح شده است. ایشان در یکی از دیدارهای خود با قاریان و حافظان قرآن فرمودند: «... وقتی شما حافظ قرآن هستید، این تکرار آیات قرآنی و انس دائمی با قرآن، به شما فرصت می‌دهد که در قرآن تدبر کنید. تدبر در قرآن با همینطور خواندن و رد شدن به دست نمی‌آید؛ با یک بار و دوبار خواندن هم حاصل نمی‌شود؛ با تکرار و انس با آیه‌ای از قرآن امکان تدبر در آن به دست می‌آید. و چقدر لطایف در قرآن کریم هست که اینها را جز با تدبر نمی‌توان فهمید. بنابراین حفظ و فهم معانی قرآن و تلاوت آن لازم است.» [۱۱] ایشان در همین رابطه در جای دیگری یادآور شده‌اند که: «... به سمت حفظ قرآن بیشتر بروید. حفظ، وسیله است البته؛ حفظ وسیله است. حفظ، هدف نیست. حفظ قرآن، وسیله است؛ وسیله است برای این که انسان آسان بخواند، آسان تکرار کند و امکان تدبر پیدا کند. جوانها بروند از استعدادشان، از حافظه‌شان استفاده کنند. بچه‌ها را، جوانها را بکشانید به سمت حفظ قرآن. البته امروز با گذشته ما قابل مقایسه نیست، خیلی جلو هستیم؛ اما کم است. آنچه که الان در کشور ما وجود دارد، کم است. بروند به سمت حفظ قرآن. وقتی که حفظ حاصل شد، آن وقت توان و فرصت برای تدبر بیشتر پیدا خواهد شد و همین تدبر است که کلید است. کلید اصلی، همین تدبر در قرآن و فکر کردن در قرآن است.» [۱۲] آنچه گفتیم گوشه‌ای از برکات و فوائد حفظ قرآن کریم بود و برکات فراوان دیگری نیز هست که مجال پرداختن به آنها در این مختصر فراهم نیست. اما آنچه گفتیم و نگفتیم تنها به منزله توصیف منظره‌ای نیکو و دلکش است و شرط بهره‌مندی کامل از این تصویر زیبا آن است که آستین همت را بالا بزنید و با توکل بر خدا و توسل به ذوات مقدس معصومان (علیهم السلام) «حفظ قرآن» را آغاز کنید.

پی نوشت: [۱] . مستدرک الوسائل /ج۴/ص ۲۵۴. [۲] . بحارالانوار /ج ۸۹/ ص ۱۸ـ ۱۹. [۳] . کنزالعمال / ج۱/ حدیث ۲۳۱۷. [۴] . کنزالعمال/ج۱/حدیث ۲۲۶۱. [۵] . کنزالعمال/ج۱/حدیث ۲۴۸۸. [۶] . کنز العمال / ج ۱/ حدیث ۲۳۲۷ . [۷] . بحار الانوار، ج ۸۹، ص۱۹. [۸] . کنز العمال، ج ۱، ص ۵۵۳. [۹] . مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۹۴. [۱۰] . اصول کافی، ج ۴، ص ۴۰۴. [۱۱] . سخنرانی ایشان در ۴ مهر ۱۳۸۵. [۱۲] . سخنرانی ایشان در ۴ تیر ۱۳۹۰.

...

درس دوم: بهترین روش برای حفظ قرآن

پس از اشاره به فضیلت حفظ قرآن و آشنایی مختصر با برکات آن در درس گذشته، به بیان روش پیشنهادی خود برای حفظ قرآن می‌پردازیم. مهم‌ترین و مؤثرترین روش برای حفظ قرآن که ـ به جز گروه اندکی ـ برای عموم علاقمندان قابل استفاده است و بیشتر حافظان کلام وحی نیز از آن استفاده کرده‌اند «روش دیداری» (بصری) است. پیش از توضیح درباره ویژگی‌های این روش لازم است به یک نکته مهم اشاره کنیم و آن اینکه: مهم‌ترین اتفاق در حفظ قرآن این است که شخص به تعداد صفحات قرآن، تصاویری را در حافظه خود ثبت می‌کند. به بیان دیگر حفظ کل قرآن یا قسمتهایی از آن، عبارت است از تهیه چندین تصویر ذهنی از صفحات قرآن و انتقال آنها به «حافظه بلندمدت». [۱] طبیعی است که هر قدر این تصاویر دقیق‌تر و واضح‌تر باشد، بازیابی آنها از حافظه و ارائه آنها، با موفقیت بیشتری توأم خواهد بود. آنچه در حفظ قرآن به روش دیداری اتفاق می‌افتد نیز چیزی جز این نیست که فرد علاقمند با پشتکار فراوان و در پیش گرفتن روشی صحیح و اصولی، بیش از هر چیز حافظه تصویری خود را به کار گیرد و ـ مثلاً ـ ۶۰۴ تصویر به تعداد صفحات قرآن را در حافظه بلندمدت خود ذخیره نماید. روش دیداری بر اساس دقت و تمرکز قوه بینایی بر آیات و عبارات قرآن و مکان قرار گرفتن آنها در صفحات بنا شده است. کسی که قصد دارد صفحه‌ای از قرآن را حفظ کند، با تکرار چندباره آیات، در حقیقت آنچه را با چشم خود دیده و ضبط کرده در حافظه تثبیت می‌نماید و هر عاملی (اعم از مرور و تکرار، دقت در ارتباطات لفظی و معنایی آیات و ...) که به حک شدن دقیق‌تر و استوارتر این تصویر در ذهن کمک کند، باید بیشتر مورد توجه فرد قرار گیرد. حفظ قرآن با روش دیداری به دو طریق محقّق می‌شود؛ نخست اینکه فرد کل مقطع مورد نظر برای حفظ (برای مثال صفحه اول جزء ۳۰) را چندین بار از ابتدا تا انتها از رو می‌خواند و البته این خواندن را با نیت حفظ کردن و همراه با دقت بر الفاظ آیات و محل قرار گرفتن هر آیه انجام می‌دهد. طریقه دیگر این است که فرد به جای خواندن مکرر کل مقطع و حفظ یکباره آن، به خواندن و حفظ کردن تک‌تک آیات می‌پردازد و سپس با کنار هم قراردادن آنها، کل مقطع را حفظ می‌نماید. [۲] تجربه نشان داده که حفظ به طریقه دوم زمان کمتری می گیرد و از طرفی کیفیت کار نیز در این روش مطلوب‌تر است. از این‌رو بهتر است برای پرداختن به حفظ قرآن از روش دوم استفاده کنیم. لازم به یادآوری است که توصیه به استفاده از روش دیداری برای حفظ قرآن به این معنا نیست که در این فرایند هرگز از تلاوتهای ترتیل استفاده نکنیم. در ادامه خواهیم گفت که گوش دادن به تلاوتهای ترتیل رکن اصلی «حفظ قرآن به روش شنیداری» است؛ اما چنانچه در درس چهارم (آشنایی با مراحل حفظ یک مقطع) خواهیم گفت، گوش دادن به تلاوت ترتیل مقطع مورد نظر برای حفظ یکی از مراحل و گامهای اصلی و ضروری حفظ قرآن است. به علاوه گوش سپردن به ترتیل محفوظات گذشته در بحث مرور محفوظات نیز مورد استفاده حافظان قرار می گیرد. روشهای دیگر حفظ روشهای دیگری نیز برای حفظ قرآن پیشنهاد شده است که از میان آنها دو روش «حفظ شنیداری» و «حفظ اشاره‌ای» از بقیه مشهورتر است. باید توجه داشت که این دو روش ـ برخلاف روش دیداری (بصری) ـ روشهای عمومی و همگانی شمرده نمی‌شود و برای مخاطبان خاص و در زمان‌های محدود قابل استفاه است. روش شنیداری مبتنی بر گوش دادن مکرر تلاوت ترتیل مقطع مورد نظر برای حفظ است؛ و این گوش دادن تا زمانی ادامه می‌یابد که شخص اطمینان حاصل کند می‌تواند آن مقطع را دقیقاً مطابق با لحن مرتّل و از حفظ بخواند. استفاده از این روش به عنوان روش اصلی حفظ به سبب وجود برخی نارساییها در آن توصیه نمی‌شود. مهم‌ترین نقیصه حفظ شنیداری آن است که شخص به جای حفظ آیات و عبارات قرآن، در وهله نخست به حفظ کردن «لحن مرتّل» می‌پردازد و به همین خاطر ـ چنانچه نمونه‌های فراوان آن هم دیده شده است ـ با فراموش کردن لحن قاری،

دیگر قادر به تلاوت باقیمانده آیات نیست و حتی در مواردی که ـ مثلاً ـ سؤالی از میانه سوره یا صفحه از وی پرسیده شود و او نتواند لحن قاری را به یاد آورد، قادر به تلاوت مابقی سؤال نخواهد بود. به علاوه ماندگاری این نوع حفظ به مراتب از حفظ به روش دیداری کمتر است و با گذشت زمان، مقدار قابل توجهی از محفوظاتی که با استفاده از روش شنیداری حفظ شده است در معرض فراموشی قرار خواهد گرفت. اما با این وجود، استفاده از این روش در برخی موارد مفید و حتی لازم است؛ برای افراد فاقد سواد خواندن (مانند کودکان و افراد بی‌سواد) و نیز افراد نابینا و کم‌بینا استفاده از روش شنیداری مناسب‌ترین شیوه برای حفظ قرآن شمرده می‌شود. در اینجا مجدداً تأکید می کنیم که هرچند روش پیشنهادی و اصولی برای حفظ «روش دیداری» است، اما استفاده از تلاوتهای ترتیل در بخشهایی از فرآیند حفظ به روش دیداری اجتناب‌ناپذیر و لازم است. در روش اشاره‌ای هر یک از حروف و کلمات قرآن دارای علائم حرکتی مخصوص به خود است و هر یک با حرکتی نشان داده می‌شود. حتی در مواردی برخی مفاهیم با حرکات چشم و پلکها و یا علائم صوتی به حافظ تفهیم می‌شود. استفاده عمومی از این روش نیز به جهت وجود برخی نقاط ضعف در آن، از جمله «استفاده نکردن از روشهای دیداری و در نتیجه تثبیت نشدن مناسب محفوظات و فراموشی سریع آنها، یکسان نبودن اشاره‌ها نزد همگان، تحمیل بار اضافی به حافظه در به یادسپاری نشانه‌ها، محوریت یافتن حرکات نمایشی به جای معنامحوری در حفظ آیات قرآن و ارائه آنها» توصیه نمی‌شود. البته می‌توان از این روش برای کودکان مقطع پیش‌دبستان ـ که توانایی خواندن ندارند ـ جهت آموزش سوره‌های کوتاه پایان قرآن استفاده نمود. [۳]

پی نوشت: [۱] . یکی از رایج‌ترین تقسیم‌بندیهای حافظه نزد روانشناسان، تقسیم‌بندی آن به «حافظه حسی»، «حافظه کوتاه‌مدت» و «حافظه بلندمدت» است. حافظه بلندمدت محل اندوختن دائمی اطلاعات است و در فرآیند آموزش ـ و از جمله در حفظ قرآن ـ عموماً با این نوع حافظه سروکار داریم. برای توضیح بیشتر ر. ک: برنارد لاول، حافظه و یادگیری، ص ۲۶ ـ ۳۰. [۲] . روانشناسان آموزشی روش اول را «روش حفظ جامع» و روش دوم را «روش حفظ جزء به جزء» می‌نامند. [۳] . برای تفصیل بیشتر ر. ک: رضا نجفی، نگاهی تحلیلی بر مبانی و روشهای حفظ قرآن کریم، ص ۵۶ ـ ۷۰.

...

درس سوم: نکات کلیدی پیش از آغاز حفظ قرآن

الف) ویژگی‌های مصحف حفظ

در درس گذشته گفتیم که مهم‌ترین نکته در حفظ قرآن به روش دیداری این است که در فرآیند حفظ کل قرآن، به تعداد صفحات این کتاب مقدس، تصاویری در حافظه بلندمدت حافظ نقش می‌بندد؛ که هر قدر این تصاویر روشن‌تر و واضح‌تر باشد، کیفیت حفظ ارتقا می‌یابد و شخص از کار خود احساس رضایت بیشتری خواهد کرد. با توجه به این نکته اصلی، به بیان مهمترین ویژگیهای مصحف حفظ می‌پردازیم. در ابتدا لازم است بیان کنیم که «مصحف حفظ» همان قرآن ویژه‌ای است که حافظ در ابتدای کار حفظ برای خود برمی‌گزیند و ـ بنابر توصیه اکید عموم اساتید حفظ قرآن ـ بهتر است تا پایان یافتن حفظ کل قرآن، تمام فعالیت حفظ و مرور خود را با استفاده از همان قرآن انجام دهد. اما ویژگیهای این مصحف: * بهتر است مصحف حفظ ـ چه برای حفظ آیات و چه برای در مرور و تکرار آنها ـ از قرآنهای رایج ۱۵ سطری انتخاب شود. دلیل این توصیه اولاً ویژگی منحصر به فرد این

قرآنها در پایان یافتن صفحات به آیات است؛ به این معنا که آیه پایانی هر صفحه در همان صفحه تمام می‌شود و آخرین چیزی که در صفحه دیده می‌شود، شماره آن آیه است. همین ویژگی کمک شایان توجهی به حفظ آیات و شکل‌گیری تصویر ذهنی مورد نظر در حافظه می‌کند. همچنین زیبایی، صحّت و اتقان این رسم الخط و فراوانی و در دسترس بودن آن نسبت به قرآنهای دیگر موجبات امتیاز و برتری آن را فراهم کرده است. [۱] * بهتر است مصحف حفظ بدون ترجمه باشد؛ چه ترجمه زیرنویس یا ترجمه در حاشیه، و به طور کلی و تا حد امکان از هرگونه حاشیه دیگر نیز خالی باشد. هر قدر مصحف حفظ ساده‌تر و بی‌پیرایه‌تر باشد، قدرت تمرکز و دقت حافظ در هنگام حفظ افزایش یافته و ذهن او با سهولت بیشتری بر متن آیات متمرکز می‌شود. * رنگ زمینه صفحات به گونه‌ای نباشد که در بلندمدت موجب خستگی چشم و در نتیجه کاهش بازدهی حافظه شود. از اینرو بهتر است از قرآن‌هایی که رنگ زمینه آنها آبی روشن یا سبز مغز پسته‌ای و امثال آن است استفاده شود. * بهتر است قطع قرآن مورد نظر قطع وزیری (متوسط) باشد. استفاده از قرآن‌هایی در قطع کوچکتر، حداقل به هنگام حفظ مقاطع جدید، مناسب نیست و ممکن است موجب خستگی چشم شود؛ هرچند به هنگام مرور و تکرار نیز بهتر است از قرآن‌های قطع وزیری (یا بزرگتر) استفاده شود. به طور کلی هر قدر رسم الخط مورد استفاده درشت‌تر و واضح‌تر باشد، تثبیت آن در حافظه با سهولت بیشتر همراه خواهد بود. تمام ویژگی‌های فوق به شکل‌گیری بهتر و دقیق‌تر تصویر ذهنی صفحات در حافظه کمک می‌کند. البته این مطالب بدان معنا نیست که کار حفظ متوقف بر وجود چنین قرآنی شود؛ ولی بی‌تردید تحقق این شرایط، بازدهی کار حافظ را افزایش می‌دهد. بار دیگر تأکید می‌کنیم که برای موفقیت هرچه بیشتر در امر حفظ قرآن و دستیابی سریع‌تر به نتیجه مطلوب، حتی الامکان از آغاز تا پایان کار حفظ از مصحف واحدی استفاده کنید و اگر این امکان فراهم نیست، سعی کنید حداقل برای حفظ مقاطع جدید از یک قرآن واحد استفاده کنید و مرور و تکرار را با قرآن‌های دیگر انجام دهید.

ب)مناسب‌ترین زمان و مکان برای حفظ

بهترین شرایط زمانی و مکانی برای حفظ (حفظ قسمتهای جدید یا مرور محفوظات گذشته) زمانی است که حافظه فرد برای پذیرش مطالب جدید و حفظ آنها آمادگی بهتر و بیشتری دارد و می‌تواند با کیفیتی مطلوب به بازیابی و بازخوانی محفوظات گذشته بپردازد. بنابراین مناسب‌ترین زمان و مکان برای حفظ برای هر کس، بسته به شرایط زندگی او می‌تواند متفاوت باشد. اما به طور کلی و برای عموم علاقمندان به حفظ قرآن، بهترین زمان و مکان از شرایط زیر برخوردار است: * بهترین زمان : به نظر می‌رسد آغاز روز و پس از استراحت شبانه مناسب‌ترین زمان برای حفظ قسمت‌های جدید است. در این اوقات حافظه برای پذیرش مطالب جدید فراغت و آمادگی بیشتری دارد و هنوز چندان با مشغله‌های روزمره درگیر نشده و در نتیجه بهتر و راحت‌تر مطالب را در خود جای می‌دهد. زمان مناسب برای مرور محفوظات گذشته هم زمانی است که حافظ حداقل کمی از درگیری‌ها و مسائل روزانه خود فراغت یافته باشد. برای مثال، بعد از ادای نمازهای یومیه (یعنی در میانه روز و آغاز شب) و نیز پیش از خواب شبانه زمان‌های خوبی برای مرور محفوظات است. * بهترین مکان : هر قدر مکانی که حافظ برای فعالیت‌های مرتبط با حفظ (اعم از حفظ جدید، مرور، پرسش و ...) اختصاص می‌دهد، ساده‌تر و بی پیرایه‌تر باشد، به تمرکز ذهنی و بازدهی بهتر کار او کمک می‌کند. بنابراین یک اتاق یا فضای خالی و به دور از هیاهو و تا حد ممکن خالی از تزئینات، مکانی مناسب برای حفظ قرآن خواهد بود. نکته دیگر در این رابطه آن است که حافظ باید بکوشد تا در حد توان، در زمانها و مکانهای ثابتی به حفظ بپردازد؛ مثلاً حفظ قسمتهای جدید را همیشه در آغاز روز انجام دهد و سپس در چند نوبت ثابت در طول روز، به مرور و تمرین محفوظات بپردازد. توجه به این نکات و عملی ساختن آنها کارکرد حافظه و کیفیت حفظ را افزایش خواهد داد. ناگفته نماند که افراد شاغل و کسانی که اوقات فراغت چندانی ندارند، می‌توانند با یک برنامه‌ریزی مناسب، از وقتهایی که معمولاً در طول روز هدر می‌رود (مثل زمان انتظار برای رسیدن

سرویس رفت و آمد، در اتوبوس یا مترو، هنگام رفتن به محل کار یا برگشت به منزل و ...) به بهترین وجه استفاده کنند و مرور محفوظات خود را در این زمانها انجام دهند.

ج) از کجای قرآن شروع به حفظ کنیم؟

از جمله نکاتی که می‌تواند موجب تقویت انگیزه حافظان و پیشرفت سریع‌تر آنان شود، در نظر گرفتن اهداف زودیاب و در دسترس در حفظ قرآن است. توضیح آنکه ممکن است حفظ کل قرآن با حجمی بیش از ۶۰۰ صفحه در نگاه اول هدفی سنگین و دست‌نیافتنی به نظر برسد، اما فرد می‌تواند این هدف بزرگ را به اهدافی کوچکتر تبدیل کرده و با دستیابی به هر یک از آنها، در نهایت به آن هدف بزرگ دست یابد. با توجه به این نکته به سؤال فوق چنین پاسخ می‌دهیم: بهتر است کار حفظ خود را از جزء سی‌ام و حفظ سوره‌های کوتاه قرآن (از سوره ناس به سوره نبأ) آغاز کنیم. دلیل اصلی این پیشنهاد آن است که «حفظ جزء سی‌ام» به عنوان هدفی دردسترس و زودیاب، می‌تواند انگیزه ما را برای تداوم کار حفظ دو چندان سازد. به علاوه اینکه بیشتر افراد بسیاری از سوره‌های جزء سی‌ام را حفظ هستند و حفظ مابقی سوره‌ها هم به دلیل کوتاه بودن آیات و آسان بودن مقاطع، کار چندان دشواری نیست. پس از حفظ جزء سی‌ام و تثبیت آن می‌توانید کار خود را از حفظ قرآن از ابتدا (جزء اول) به انتها ادامه دهید. ------------------------ [۱] . عموماً این رسم الخط به نام رسم الخط «عثمان طه» شناخته می‌شود.

------------------------...

درس چهارم: مراحل حفظ یک مقطع

اشاره

مقطع یا واحد حفظ مقداری از متن قرآن است که حافظ در هر نوبت به محفوظات قبلی خود اضافه می‌کند. پیشنهاد می‌شود علاقمندان، حفظ مقاطع جدید را بر اساس معیار «نیم‌صفحه» یا «صفحه» انجام دهند؛ زیرا انجام این کار به فرد در جهت حاکم کردن هر چه بیشتر نظم در کار خود کمک می‌کند و حافظه نیز بهتر می‌تواند با حفظ یک مقدار ثابت (یعنی نیم یا یک صفحه) در هر نوبت خود را سازگار نماید. [۱] * نکته مهم: توصیه عموم اساتید حفظ و حافظان موفّق به علاقمندان حفظ قرآن این است که در ابتدای کار و حداقل در سه ماه اول، مقطع حفظ خود را از «نیم‌صفحه» بیشتر نکنند. توجه به این نکته فرد را از آفاتی که دامنگیر بسیاری از مشتاقان حفظ می‌شود ـ از جمله از دست دادن شوق و حرارت اولیه برای حفظ قرآن، خستگیهای روحی و جسمی، احساس دلزدگی نسبت به حفظ و حتی تلاوت قرآن و ... ـ باز می‌دارد و علاوه بر تقویت و افزایش اشتیاق و انگیزه درونی، آمادگی و کارکرد حافظه را نیز افزایش می‌دهد. پس از این مدت، شخص می‌تواند مقطع حفظ را به یک صفحه افزایش دهد و تا پایان کار نیز به این روال پایبند باشد. حفظ کردن بیش از یک صفحه به عنوان حفظ جدید در هر نوبت، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.[۲] اما برای حفظ یک مقطع (مثلاً ـ یک صفحه) باید چه کارهایی انجام داد؟ در ادامه با برشمردن چند مرحله، به این پرسش پاسخ می‌دهیم:

مرحله اول

: اطمینان از صحت روخوانی و تسلط بر روانخوانی آیات: پیش از آغاز حفظ مقطعی خاص از قرآن، لازم است ابتدا روخوانی صحیح آن را فراگیریم و پس از تسلط بر روانخوانی، به حفظ آن اقدام نماییم. اهمیت این مرحله از آنجاست که اشتباه در روخوانی

آیات موجب حفظ کردن نادر

مرحله دوم

: تقطیع و تقسیم‌بندی آیات (با دقت در ارتباطات معنایی و لفظی آیات): پیش از پرداختن به حفظ مقطع مورد نظر (مثلاً صفحه اول جزء ۳۰) لازم است با دقت و تمرکز بر کل آیات صفحه، آن را به قطعات کوچک تری تقسیم کنیم. البته نباید در این کار افراط کنیم و باید توجه و نگاه دقیق به الفاظ آیات (دقت در ارتباطات لفظی) نیز در برخی موارد می‌تواند راهگشا باشد و حافظ قرآن را در حفظ و بازیابی و مرور عبارات یاری دهد. برای مثال، توجه به کلمات ابتدایی آیات یک صفحه، عبارتهای پایانی آیات، کلمات جدیدی که قبلاً حفظ نکرده‌اید و برای شما تازگی دارد، کلمات و عبارات تکراری، آیات معروف و ... نمونه‌هایی از دقت در ارتباطات لفظی است.

مرحله سوم

آغاز حفظ آیات

: در این مرحله اصل کار حفظ آغاز می‌شود و فرد آیات هر قسمت را جداگانه و با کیفیت زیر حفظ می کند: اگر آیات مورد نظر آیات کوتاه (نیم‌سطر یا کمتر) باشد، زحمت ما کمتر است و کافی است آیات را تک‌تک حفظ کنیم و سپس آنها را دنبال هم قرار دهیم. برای این منظور باید ـ مثلاً ـ آیه اول سوره نبأ (عَمَّ یَتَساءَلونَ) را پس از یک یا چندبار از رو خواندن، از حفظ تکرار کنیم و پس از اطمینان از حفظ آن به سراغ آیه بعدی (عَنِ النَّبَأ العَظیم) برویم. آیه دوم را نیز به همین ترتیب (چندبار روخوانی و تکرار از حفظ) به ذهن بسپاریم و به سراغ آیه بعد برویم و این کار را تا حفظ تمامی آیات قسمت مورد نظر (تا آیه ۵) ادامه دهیم. بهتر است در این مرحله پس از حفظ هر آیه، یک بار آن را با آیات قبلی از حفظ بخوانیم و سپس به سراغ آیه بعد برویم. پس از پایان یافتن حفظ آیات هر قسمت، حداقل یک بار کل آن آیات را از حفظ می‌خوانیم و بعد به سراغ آیات قسمت بعد می‌رویم. اما در صورتی که آیات مورد نظر برای حفظ آیات متوسط و بلند باشد چه باید کرد؟ در اینجا نیز روش کلی همان است که درباره آیات کوتاه گفتیم؛ با این تفاوت که حافظ باید آیات و عبارات متوسط و طولانی را با استفاده از علائم و نشانه‌های وقف ـ که معمولاً در قرآنها وجود دارد ـ و نیز با دقت در جمله‌بندی آیات به جملات و عبارتهای کوتاه تبدیل کند و سپس آنها را به همان روشی که در مورد آیات کوتاه گفتیم حفظ نماید و بعد یک یا چند بار کل آیه و در نهایت کل مقطع را از حفظ بخواند. آ

مرحله چهارم

: اتصال قطعات به یکدیگر: پس از حفظ کردن قطعات به ترتیب فوق، در این مرحله آنها را به یکدیگر متصل کرده و کل صفحه را چند بار از حفظ تکرار می کنیم. مقدار این تکرار تا زمانی است که فرد مطمئن شود می‌تواند کل مقطع را به صورت روان و بدون غلط از حفظ بخواند. با گذراندن مراحل فوق، شما می‌توانید در زمانی که حداکثر نیم ساعت به طول می‌انجامد، کل قطعه مورد نظر را با کیفیتی مطلوب حفظ کنید. [۳] اما باید توجه داشته باشید که ماندگاری این حفظ مشروط به عملی کردن مرحله پنجم، یعنی مرور و تکرار محفوظات است که در درس بعدی به تفصیل درباره آن سخن خواهیم گفت.

مرحله پنجم

: مرور محفوظات در کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت. توضیح این مرحله در درس بعدی (مرور و تکرار محفوظات) خواهد آمد.

پی نوشت: [۱] . برای انتخاب مقطع حفظ پیشنهادهای دیگری نیز داده شده که مهم‌ترین آنها عبارت است از: مبنا قرار دادن تعداد آیات (مثلا حفظ ۵ تا ۱۰ آیه در هر نوبت) و مبنا قرار دادن زمان (که مقصود از آن در نظر گرفتن یک زمان ثابت ـ مثلاً نیم ساعت ـ برای حفظ قسمتهای جدید است). برای تفصیل بیشتر ر.ک: کتاب «نگاهی تحلیلی بر مبانی و روشهای حفظ قرآن کریم»، ص ۱۲۲ تا ۱۲۷. [۲] . البته افراد نابغه و کسانی که از ضریب هوشی بالایی برخوردارند، می‌توانند پس از مشورت با یکی از اساتید مجرّب حفظ قرآن و تأیید گرفتن از ایشان، تعداد صفحات بیشتری را برای حفظ جدید در هر روز انتخاب نمایند. [۳] . زمان نیم ساعت زمان مورد نیاز برای حافظه‌های متوسط است و البته به شرط تداوم کار حفظ، این زمان به تدریج کاهش یافته و حتی به ۱۵ دقیقه کاهش می‌یابد.

---------------------------...

درس پنجم: مرور (تکرار) محفوظات (۱)

الف) اهمیت و جایگاه مرور در حفظ قرآن

اگر از هر یک از حافظان موفق قرآن بپرسید که «در فرآیند حفظ قرآن، حفظ قسمتهای جدید مهم‌تر است یا مرور و نگهداری محفوظات گذشته؟» بی‌درنگ به شما خواهد گفت: «مرور و نگهداری محفوظات گذشته». این اهمیت بدان حد است که می‌توان ادعا کرد سهم حفظ کردن و از بر نمودن سور و آیات جدید در حفظ قرآن حداکثر ۲۰ تا ۳۰ درصد است و مابقی این سهم از آن «مرور و تکرار محفوظات» می‌باشد. بحث مرور از همان آغاز روند حفظ مطرح است و به تدریج و با افزایش حجم محفوظات جدی‌تر و پررنگ‌تر می‌شود. توضیحات بعدی ما در خصوص اقسام مرور، این گفته را روشن‌تر خواهد کرد.

ب) اقسام سه‌گانه مرور

در فرآیند حفظ قرآن می‌توان سه قسم مرور را در سه بازه زمانی مختلف به شرح زیر در نظر گرفت: ۱ـ مرور در کوتاه‌مدت: این قسم مرور مربوط به محفوظات جدید است. مقطعی که در هر زمانی از روز به عنوان «حفظ جدید» توسط حافظ به ذهن سپرده می‌شود، لازم است در همان روز و ترجیحاً در چند فاصله زمانی تکرار شود. میزان این تکرار حداقل ۱۰ بار در روز است و اگر این میزان به ۱۵، ۲۰ و بیشتر هم افزایش یابد مطلوب‌تر است و کیفیت حفظ قسمت جدید را افزایش می‌دهد. حافظ قرآن لازم است صفحه یا نیم‌صفحه‌ای را که ـ مثلاً ـ در آغاز روز حفظ می‌کند، در چند فاصله زمانی در طول روز (مثلاً در میانه روز، آغاز شب و پیش از خواب) ۵ بار یا بیشتر تکرار کند، [۱] تا بدین ترتیب به برنامه «مرور در کوتاه‌مدت» به عنوان اولین گام از برنامه مرور عمل کرده باشد و در نتیجه مقطع جدید به خوبی در ذهن او تثبیت شود. ۲ـ مرور در میان‌مدت: این قسم مرور به این معنا است که حافظ صفحه یا نیم‌صفحه‌ای را که امروز حفظ می‌کند، تا یک هفته یا ده روز بعد، حداقل روزی یک بار تکرار کند. توضیح آنکه لازم است حافظ قرآن هر روز و ترجیحاً پیش از حفظ مقطع جدید، صفحاتی را که در هفته یا ده روز اخیر به ذهن سپرده، حداقل یک بار تکرار کند و سپس این صفحات را به تدریج به برنامه «مرور در بلندمدت» منتقل نماید. لازم به تذکر است، نکته‌ای که معمولاً از سوی بسیاری از حافظان تازه‌کار مورد غفلت قرار می‌گیرد این است که آنها پس از حفظ کردن یک مقطع جدید، در روزهای

بعدی از آن غفلت می‌ورزند و مرور و تکرار آن را به زمانی که برای مرور کل محفوظات اختصاص داده‌اند واگذار می‌کنند. انجام این کار در بیشتر مواقع موجب فراموشی بخش زیادی از قسمتهای جدید می‌شود و حافظان را وادار به حفظ دوباره آنها می‌نماید. اما عمل به برنامه «مرور در میان‌مدت» و پایبندی به تکرار قسمتهای جدید تا یک هفته یا ده روز پس از حفظ، از بروز این مشکل جلوگیری می‌کند. ۳ـ مرور در بلندمدت: این قسم مرور همان است که حافظ قرآن باید تا پایان عمر به آن پایبند باشد و در هر شرایطی، با برنامه‌ریزی مناسب و به طور منظم، محفوظات گذشته خود را مرور نماید. میزان مرور محفوظات در این قسم، وابسته به حجم محفوظات فرد است؛ مثلاًـ برای حافظان ۱۰ جزء حداقل یک جزء در روز و برای حافظان ۲۰ جزء حداقل ۲ جزء در روز پیشنهاد می‌شود. حافظان کل قرآن مشروط به عملی کردن دوره تثبیت کل محفوظات (که در بحث بعدی به آن اشاره می‌کنیم) می‌توانند به مرور روزانه یک جزء بسنده نمایند.[۲] بنابر آنچه گفتیم برنامه مرور سه‌گانه اولین صفحه جزء ۳۰ به قرار زیر خواهد بود: مرور در کوتاه‌مدت: تکرار این صفحه ۱۰ تا ۲۰ بار در همان روزی که آن را حفظ می‌کنیم؛ مرور در میان‌مدت: تکرار این صفحه تا یک هفته یا ده روز پس از حفظ آن، حداقل یک بار در روز؛ مرور در بلندمدت: تکرار متناوب و منظم آن در قالب برنامه مرور کلی محفوظات. * نکته: لازم است حافظان قرآن هنگام برنامه‌ریزی برای مرور، به قسمتهایی که اخیراً حفظ کرده‌اند توجه بیشتری داشته باشند و وقت بیشتری برای مرور آنها اختصاص دهند.

پی نوشت: [۱] . چه زیباست که انجام این کار طبق سنت رسیده از معصومان (علیهم السلام)، پس از ادای نمازهای یومیه و پیش از خواب شبانه انجام گیرد. [۲] . البته توصیه‌ای که در این زمینه از سوی بسیاری از کارشناسان حفظ قرآن مطرح می‌شود، مرور «یک دهم» کل محفوظات در هر روز است و بر این اساس، کسی که حافظ کل قرآن است، برای بهره‌مندی از تسلط مناسب بر محفوظات و توانایی ارائه مطلوب آنها، باید در هر روز به مرور سه جزء از محفوظات خود بپردازد.

---...

درس ششم: مرور (تکرار) محفوظات (۲)

ج) اقسام مرور

مرور از حافظه

بهترین و مؤثرترین روش مرور محفوظات «مرور از حافظه» است. مرور از حافظه زمانی رخ می‌دهد که حافظ قرآن با تکیه بر حافظه آبهترین و مؤثرترین خود، سعی می‌کند محفوظات را از حفظ بخواند. در این روش حافظ، قرآن را می‌بندد و می‌کوشد محفوظات جدید یا قدیم را با کمک گرفتن از حافظه (و به عبارت بهتر، با کار کشیدن از حافظه) بازیابی نموده و بر زبان جاری سازد. نکته حائز اهمیت در این روش آن است که حافظ نباید بلافاصله پس از مکث یا به خاطر نیاوردن عبارات و آیات به قرآن مراجعه کند؛ بلکه باید سعی کند با تأمل و دقت در محل قرار گرفتن آیه و عبارات قبلی و بعدی آن و نیز ارتباطات معنایی و لفظی که در هنگام حفظ بین آیات برقرار نموده آنها را به یاد آورد و اگر این تأمل و دقت نتیجه‌بخش نبود، آنگاه به قرآن مراجعه کند. البته این مراجعه هم باید مراجعه‌ای مؤثر و مفید باشد؛ به این معنا که صرفاً به دیدن قسمت مورد نظر بسنده نکرده و با دقت در مکان قرار گرفتن آیه و نیز ارتباطش با آیات قبل و بعد، بکوشد برای همیشه آن را در ذهن خود تثبیت نماید تا در مرورهای بعدی دوباره در به یاد آوردن آن دچار مشکل نشود. به علاوه، به هنگام خواندن محل اشتباه هم، بهتر است خواندن خود را از یک یا چند آیه قبل

و در آیات طولانی، از ابتدای آیه آغاز نماید. * یک توصیه کابردی: در موارد بسیاری حافظ قرآن در مرورهای خود با اشکالات مشابهی مواجه می‌شود؛ به این معنا که مثلاًـ در مرور سوره مبارکهٔ «نساء»، در یادآوری انتهای آیات، به دفعات متعدد به مشکل برمی‌خورد؛ یا در سوره مبارکه هود، در مرور و بازخوانی داستان پیامبرانی که در این سوره آمده به جهت مشابهت آن با آیاتی که در سورهٔ مبارکه اعراف آمده دچار مشکل می‌شود. یک راه‌حل کلیدی برای مواجهه با اینگونه اشکالات ـ که البته در بحث «حفظ و مرور آیات و عبارات مشابه» نیز به آن اشاره خواهد شد ـ نگارش و نوشتن دقیق محل و مورد اشتباه و در صورت لزوم مقایسه آن با قسمتهای مشابه است. اگر حافظ قرآن محلهایی را که به هنگام مرور و بازخوانی آنها با مشکل مواجه می‌شود به طور منظم یادداشت نماید و در فرصتی جداگانه به بررسی موارد یادداشت‌شده بپردازد، بی‌تردید در مرورهای آینده با مشکلات کمتری مواجه خواهد شد.

مرور شنیداری

: در این روش، حافظ قرآن با گوش دادن به تلاوت ترتیل قسمتهایی که قبلاً حفظ نموده، آنها را مرور می‌کند. این روش از نظر اهمیت و فایده پس از روش نخست (مرور از حافظه) قرار می‌گیرد و تنها به منظور ایجاد تنوع در مرور توصیه می‌شود. البته حافظ باید به هنگا

مرور ذهنی

: در این نوع مرور، فرد بدون اینکه آیات را بر زبان آورد در ذهن خود آنها را دوره می‌کند. طبیعتاً چنین مروری برای محفوظات تثبیت‌شده و استوار حافظ مناسب است و باید به طور محدود و ـ مثلاً ـ برای استفاده هرچه بهتر از زمانهایی که نمی‌توان برای آنها برنامه‌ر

* نکته: مرور با استفاده از دو روش (شنیداری و ذهنی) به ویژه برای افراد شاغل (مثل کارمندان) می‌تواند بسیار مفید و راهگشا باشد. این دسته از علاقمندان به حفظ قرآن، می‌توانند هنگام عزیمت به محل کار یا بازگشت به منزل یا دیگر موقعیتها، با استفاده از این دو روش محفوظات خود را مرور کنند.

مرور از روی مصحف

: حافظ می‌تواند گاهی اوقات برخی اجزاء و صفحات را از روی مصحف و با هدف استقرار هرچه بهتر مکان آیات در ذهن مرور کند. هـ) کدام دوره ترتیل برای استفاده حافظان قرآن مناسب تر است؟ برای پاسخ به این سؤال ابتدا باید ویژگی‌های یک ترتیل استاندارد و مناسب را بیان کنیم. ترتیل خوب و استاندارد باید حائز ویژگی‌های زیر باشد: * تمامی اجزاء قرآن با لهجه عربی فصیح و به گونه‌ای صحیح و متقن تلاوت شده باشد. * سرعت تلاوت ـ چنانچه در تعریف ترتیل آمده است ـ از ریتم و آهنگی مناسب و معتدل برخوردار باشد؛ نه آنچنان تند که به اجرای قواعد تجویدی لطمه بزند و نه آنچنان کند که موجب خستگی شنونده شود. * قاری مرتّل کلیه قواعد تجویدی را به نحو احسن اجرا کرده باشد. * نحوه تلاوت قاری و وقف و وصل‌های او نشان‌دهنده توجه و اشراف وی به مبحث «وقف و ابتدا» و آشنایی با مفاهیم آیات باشد. * تلاوت قاری از نظر صوتی و لحنی مطلوب و جذاب باشد و البته، قاری در استفاده از نغمات و الحان به افراط نگراییده باشد. شاید همه ویژگی‌های فوق به طور کامل در هیچ دوره ترتیلی یافت نشود، اما بسیاری از آنها را در برخی از ترتیل‌ها می‌توان یافت. از میان دوره‌های متعدد ترتیل که هم‌اکنون موجود است، به اذعان بیشتر کارشناسان قرائت و نیز حافظان موفق قرآن، دوره ترتیل استاد محمد صدیق منشاوی و سپس دوره ترتیل استاد محمود خلیل

الحصری بر دیگر ترتیل‌ها برتری دارد و این برتری به سبب برخورداری حداکثری آنها از معیارهای یک ترتیل استاندارد است (که در بالا ـ به قسمتهایی از آن اشاره شد). بنابراین توصیه عموم کارشناسان قرائت و حفظ به حافظان قرآن و کسانی که خواهان یادگیری اصولی ترتیل‌خوانی و رعایت قواعد تجوید، وقف و ابتدا و صوت و لحن هستند، استفاده از این دو دوره در وهله نخست است.[۲] علاوه بر این، ترتیل‌های متعددی نیز توسط قاریان هم‌وطن تلاوت شده و در دسترس است که مشهورترین آنها ترتیل استاد شهریار پرهیزگار است. * نکته: در سال‌های اخیر، ترتیل‌های پرشماری از مرتّلان عرب‌زبان دیگر ـ به ویژه از کشور عربستان ـ به کشور ما وارد شده، که متأسفانه بیشتر آنها حتی از استانداردهای اولیه ترتیل هم برخوردار نیست. توصیه کارشناسان در درجه اول استفاده از ترتیل‌های قرّاء مصری و ایرانی است، و در صورت تمایل به استفاده از ترتیل مرتّلان دیگر، تنها ترتیلهای محمد جبرئیل، مشاری العفاسی و محمد ایوب توصیه می‌شود. [۳]

پی نوشت: [۱] . برای مثال، اگر برنامه مرور روزانه شما مرور دو جزء است، یک جزء و نیم آن را با استفاده از روش «مرور از حافظه» و نیم جزء دیگر را با استفاده از تلاوت ترتیل مرور کنید؛ یا اگر یک ساعت را برای مرور محفوظات اختصاص داده‌اید، ۴۵ دقیقه را با استفاده از روش اول و ۱۵ دقیقه دیگر را با استفاده از روش دوم مرور نمایید. [۲] . البته این سخن به معنای تأیید مطلق ترتیل استاد منشاوی و استاد حصری نیست و اشکالاتی ـ به ویژه در بحث وقف و ابتدا ـ در تلاوت ترتیل این دو استاد وجود دارد. ۱. و بهتر است این استفاده هم به طور ضمنی و حاشیه‌ای و در کنار استفاده از یکی از ترتیلهای قاریان مصری یا ایرانی باشد و نه به طور مطلق.

---...

درس هفتم: تثبیت محفوظات

الف) تثبیت محفوظات

تثبیت محفوظات به چه معناست و تفاوت آن با مرور [۱] چیست؟ «تثبیت» در حفظ قرآن به معنای استحکام نهایی و توأم با اطمینان محفوظات است. حافظ برای رسیدن به این نقطه، با عمل کردن به برنامه‌ای خاص و متناسب با تواناییهای خود، از آمادگی کاملی جهت ارائه محفوظات برخوردار می‌شود و خاطر خود را از بابت فراموش نکردن آنها آسوده می‌کند. برنامه تثبیت با تعریف فوق را می‌توان مقوله‌ای جدا از مرور و تکرار محفوظات دانست.[۲] مرور و تکرار ـ چنانچه در درس پنجم گفتیم ـ مقوله‌ای است که حافظ تا پایان عمر خود با آن درگیر است، اما مقوله تثبیت امری موقت است که حافظ ـ طبق توضیحی که در ادامه خواهیم داد ـ در مدت‌زمانی محدود به آن می‌پردازد.

اقسام تثبیت

اشاره

تثبیت محفوظات با تعریف فوق را می‌توان دو گونه دانست: تثبیت جزئی و تثبیت کلی.

تثبیت جزئی

: این نوع تثبیت پس از حفظ هر جزء عملی می‌شود؛ به این ترتیب که حافظ ـ مثلاً ـ با اتمام حفظ جزء اول، در یک بازه زمانی حداکثر یک هفته‌ای، به تثبیت همان جزء می‌پردازد و پس از آن حفظ جزء دوم را شروع می کند. در این یک هفته لازم است حافظ در هر روز بین یک تا سه بار، جزئی را که به‌تازگی حفظ کرده مرور نماید. به این ترتیب و پس از یک هفته، حافظ به خوبی بر جزء اول مسلط می‌شود و با خیال آسوده به حفظ جزء دوم می‌پردازد.

تثبیت کلی

: این نوع تثبیت مربوط به زمانی است که حافظ کل قرآن یا حجم قابل توجهی از آن (مثلاً ۱۰ یا ۲۰ جزء) را حفظ می کند و پس از آن زمانی را به تثبیت محفوظات اختصاص می‌دهد. برنامه‌های گوناگونی را می‌توان برای این نوع تثبیت ارائه کرد که کیفیت آنها بسته به شرایط افراد تفاوت می کند. راهکار اصولی برای عملی کردن این نوع تثبیت، مشورت با مربی حفظ یا حافظان باتجربه و دریافت برنامه مناسب است. برای مثال، شخصی که موفق به حفظ کل قرآن شده، برای تثبیت کلی محفوظات خود باید در یک بازه زمانی سه تا شش‌ماهه، هر روز حداقل سه جزء از محفوظاتش را مرور کند. او پس از این زمان، طبق برنامه «مرور در بلندمدت»، می‌تواند به مرور یک جزء در روز بسنده نماید. اجرای برنامه تثبیت کلی محفوظات با کیفیت فوق، به ویژه برای حافظانی که خواهان حضور موفق در مسابقات، آزمونها و محافل قرآنی هستند توصیه می‌شود. با انجام این کار، حافظ قرآن برای حضور در مسابقات نیاز به زحمت چندانی ندارد و تنها کافی است در فاصله زمانی یک‌ماهه تا شروع مسابقات، بار دیگر به مرور جدی محفوظات بپردازد و به سطح آمادگی مطلوب برسد. برنامه‌ای که در بالا گفتیم برای عمل در طول دوران حفظ است، اما حافظانی که طبق چنین برنامه‌ای پیش نرفته‌اند و موفق به حفظ کل قرآن یا اجزائی از آن شده‌اند نیز بهتر است به فکر تثبیت محفوظات خود به روش فوق باشند. توصیه می‌شود این عزیزان پس از مشورت با یک یا چند تن از حافظان موفق، برنامه‌ای را برای تثبیت محفوظات خود تدارک دیده و نسبت به عملی کردن آن با جدیت اقدام نمایند.

پی نوشت: [۱] مقصود ما در اینجا «مرور در بلند مدت» است. [۲] . لازم به ذکر است که در نگاه برخی از مدرسان حفظ قرآن، تثبیت محفوظات با آنچه در بالا گفتیم اندکی متفاوت است (هرچند ماهیت و نتیجه هر دو تعریف یکسان می‌باشد). از نظر این عده تثبیت محفوظات مرحله‌ای جدا از مرحله مرور نیست و در حقیقت، در همان مرحله مرور «تثبیت» نیز تحقق می‌یابد. به بیان دیگر، پس از حفظ یک مقطع جدید، اگر مرور و تکرار آنها طبق برنامه و به مقدار کافی اتفاق بیفتد، آن مقطع «تثبیت» می‌شود. اما تعریف فوق از تثبیت محفوظات را می‌توان مرحله‌ای مجزا و کمی متفاوت از مرور دانست که برای رسیدن به کیفیتی مطلوب در حفظ قرآن باید مدنظر حافظ قرار گیرد (همچنانکه بررسی و مطالعه تجربیات بسیاری از حافظان موفق نیز این گفته را تأیید می کند).

---...

درس هشتم: ترمیم محفوظات

ترمیم محفوظات زمانی مطرح می‌شود که حافظ قرآن به دلایل مختلف ـ از جمله پایبند نبودن به نظم و برنامه‌ریزی در حفظ، رخ دادن حادثه‌ای ناگوار و پیش‌بینی نشده، عمل نکردن به برنامه مرور و تکرار محفوظات و ... ـ برای مدتی کوتاه یا طولانی از برنامه حفظ و مرور فاصله می گیرد و در نتیجه تمام یا بخشی از محفوظات خود را فراموش می کند؛ به این معنا که دیگر قادر به بازخوانی

شخصی آنها یا پاسخ به پرسشهایی که از وی می‌شود نیست. مشکلی که عموم حافظان در چنین حالتی با آن مواجه می‌شوند احساس دلسردی، افسردگی و از دست دادن انگیزه برای شروع دوباره کار حفظ و رسیدن به کیفیت مطلوب است. اما راه مقابله با این مشکل چیست؟ اولاً حافظ قرآن باید بکوشد از ابتدا در قالب برنامه‌ای منظم و دقیق کار حفظ و مرور را آغاز و دنبال نماید تا اساساً با چنین مشکلی مواجه نگردد. ثانیاً اگر به هر دلیلی برای مدت‌زمانی از فضای حفظ و مرور فاصله گرفت و سپس احساس کرد که تمام یا بخشی از محفوظات خود را فراموش کرده، ابتدا باید به ارزیابی دقیق شرایط خود بپردازد. این «ارزیابی شخصی» به معنای تعیین میزان و درصد تسلط حافظ بر بخشهای مختلف محفوظات گذشته است. البته توصیه می‌شود این کار زیر نظر استاد حفظ انجام گیرد که در این صورت، او می‌تواند وضعیت تسلط حافظ بر محفوظات گذشته را به درستی تبیین و راهناییهای لازم را برای او ارائه نماید. اما در صورت عدم دسترسی به استاد، خود فرد با انجام مراحل زیر می‌تواند ارزیابی شخصی و ترمیم محفوظات را آغاز نموده و به انجام رساند. برای روشن شدن بهتر موضوع، فرض کنید شما در گذشته حافظ ده جزء ابتدایی بوده‌اید، ولی در یک بازه زمانی شش‌ماهه به دلیل فرارسیدن زمان آزمون سراسری ورود به دانشگاه ترجیح داده‌اید تمام فراغت خود را به درس خواندن اختصاص دهید و در نتیجه تمام یا بخشی از محفوظات شما در معرض فراموشی قرار گرفته است. اما اکنون پس از گذشت شش ماه دوباره می‌خواهید فعالیتهای حفظ خود را سر و سامان دهید. برای ترمیم محفوظات خود انجام مراحل زیر را پیشنهاد می‌کنیم: ۱ـ تا زمانی که دوباره بر این ده جزء مسلط نشده‌اید، حتی به فکر حفظ کردن قسمتهای جدید نیفتید؛ زیرا انجام این کار به غیر از اینکه ذهن شما را آشفته‌تر کند نتیجه دیگری نخواهد داشت. ۲ـ بهتر است کار ارزیابی کیفیت محفوظات را از آخر به اول (یعنی از جزء دهم به جزء اول) آغاز کنید. [۱] ۳ـ کار ارزیابی را صفحه به صفحه ـ برای مثال، از صفحه اول جزء دهم ـ آغاز کنید و پیش ببرید. ۴ـ در ابتدا سعی کنید هر صفحه را از حفظ بخوانید. با انجام این کار درمی‌یابید که وضعیت هر صفحه از دو حالت کلی خارج نیست: اول اینکه تمام یا بیشتر آن را فراموش کرده‌اید و حافظه شما توانایی بازیابی مجدد آن را ندارد، که در این صورت باید آن صفحه را دوباره حفظ کنید. [۲] حالت دوم عبارت است از اینکه آن صفحه نیاز به حفظ مجدد ندارد، اما تعداد اشتباهات و مکثهای شما در آن از حد معمول بیشتر است. به طور کلی اگر به هنگام مرور هر صفحه از محفوظات اشتباهات شما از پنج مورد بیشتر بود، آن صفحه نیاز به ترمیم و در نتیجه تکرار بیشتر دارد. پیشنهاد می‌شود اینگونه صفحات را حداقل پنج بار مرور کنید و سپس به سراغ صفحه بعد بروید. * تذکر: کار ترمیم محفوظات نیازمند صبر و حوصله بسیار است. بنابراین باید به شدت از عجله کردن بپرهیزید و تا زمانی که از تثبیت یک صفحه و تسلط مطلوب بر آن مطمئن نشده‌اید به سراغ صفحه دیگر نروید. بی‌تردید ثمره این صبر و تحمل بسیار شیرین خواهد بود و موجب می‌شود تا بار دیگر شما طعم شیرین حفظ قرآن را بچشید و با دلگرمی و انگیزه بیشتر به حفظ قسمتهای جدید بپردازید.

پی نوشت: [۱] . این توصیه به خاطر این است که اجزاء اولیه معمولاً ـ بیشتر از اجزاء پایانی مرور و تکرار شده‌اند و آغاز کار ترمیم محفوظات از پایان، می‌تواند مرور کمتر آنها را تا حدودی جبران نماید. [۲] . برای حفظ مجدد اینگونه صفحات البته باید مراحلی را که در درس چهارم گذشت طی نمایید، اما توجه داشته باشید که انجام این کار از حفظ اولیه به مراتب آسان‌تر است و به مراتب به زمان کمتری نیاز دارد.

درس نهم: حفظ و مرور آیات مشابه

بحث «آیات مشابه» به عبارات، آیات و صفحاتی از قرآن کریم مربوط می‌شود که کلمات و جملات آنها با هم شباهت‌هایی دارند و همین شباهت‌ها می‌توانند حافظ قرآن را به هنگام مرور و یادآوری با مشکل مواجه سازند. بحث آیات مشابه معمولاً پس از افزایش حجم محفوظات حافظ برای او مطرح می‌شود و هر قدر میزان محفوظات حافظ بیشتر باشد، این مسئله برای او ملموس‌تر است. پیرامون حفظ و مرور آیات مشابه راهکارها و نکاتی وجود دارد که ذیلاً به آنها اشاره می‌کنیم: ۱ـ حافظ قرآن باید با شناسایی مکان‌ها و مواضع آیات مشابه، به هنگام حفظ آنها دقت و تمرکز بیشتری به خرج دهد و نسبت به آیات و صفحات غیرمشابه وقت و حساسیت بیشتری قائل شود. همچنین لازم است با مقایسه قسمت‌های مشابه با یکدیگر، دقیقاً مواضع اختلاف و تمایز آنها شناسایی شود. لازم به ذکر است که اگر حافظ به طور منظم در جلسات و کلاس‌های حفظ شرکت می‌کند و از محضر استاد حفظ بهره می‌برد، این آگاهی از سوی استاد به او داده خواهد شد [۱] و اگر به صورت فردی کار می‌کند، لازم است در این خصوص با اساتید و حافظان باتجربه مشورت و با کمک آنها مواضع آیات مشابه را شناسایی کند. ۲ـ در هنگام مرور و تثبیت آیات مشابه نیز لازم است دقت و زمان بیشتری اختصاص یابد و میزان تکرار و مرور این قسمتها از قسمتهای دیگر بیشتر باشد. ۳ـ قرار دادن نشانه‌ها و رموز ویژه هم می‌تواند به حافظ قرآن در رفع مشکل مواجهه با آیات مشابه کمک کند. دستیابی به اینگونه رموز هم نیازمند دقت و توجه حافظ است. به تجربه ثابت شده است که پایبندی هرچه بیشتر به برنامه مرور و تکرار محفوظات، حافظ قرآن را برای دستیابی به اینگونه نشانه‌ها بهتر یاری خواهد کرد. به دو نمونه از این نشانه‌ها توجه کنید: در مورد عبارات پایانی آیات ۱۷۶ (وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ)، ۱۷۷ (وَلهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) و ۱۷۸ (وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ) در سوره مبارکه آل عمران، استفاده از رمز «عام» توصیه شده است. این رمز از کنار هم قرار گرفتن حرف اول کلمات پایانی این سه آیه (یعنی «ع»، «ا» و «م») پدید می‌آید.
عبارت (لِيَكْفُرُواْ بِمَا آتَيْنَاهُمْ فَتَمَتَّعُواْ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ) در آیات ۵۵ سوره مبارکه نحل و آیه ۳۴ سوره مبارکه روم عیناً تکرار شده است. همین عبارت با اندکی تفاوت و به صورت (لِيَكْفُرُوا بِمَا آتَيْنَاهُمْ وَلِيَتَمَتَّعُوا فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ) در آیه ۶۶ سوره مبارکه عنکبوت آمده است. برای پرهیز از اشتباه در قرائت این عبارت در مواضع سه‌گانه فوق، یادسپاری نام سوره‌ها یا استفاده از رمز «یکی در میان» می‌تواند مفید باشد؛ توضیح آنکه حافظ به هنگام مرور باید توجه داشته باشد که سوره مبارکه عنکبوت ـ که دارای عبارت متفاوت است ـ در میان دو سوره دیگر واقع شده، و با تکیه بر همین نکته عبارت مورد نظر را به درستی تلاوت نماید. ۴ـ یکی از فوائد «حفظ شماره آیات» کمک به حافظ در تشخیص درست موارد مشابه است. ۵ـ اگر عملی کردن هیچیک از راهکارهای قبلی برای حافظ ممکن نیست، داشتن برنامه مرور منظم و پیوسته و پایبندی به اجرای آن و نیز عمل به برنامه تثبیت محفوظات ـ که در درس هفتم کیفیت آن را بیان کردیم ـ خودبخود مشکل حافظ را در مورد آیات مشابه برطرف خواهد نمود. ۶ـ راهکار دیگری که از سوی بسیاری از حافظان باتجربه مطرح می‌شود «نگارش و نوشتن» آیات و قسمتهای مشابه و مقایسه نمودن آنها با یکدیگر است. به طور کلی نگارش محفوظات تأثیر بسزایی در تثبیت بهتر آنها در ذهن دارد.[۲] * نکته: روش حفظ و مرور آیات مشابه با دیگر قسمت‌های قرآن تفاوت چندانی ندارد و تنها مستلزم دقت و تمرکز بیشتر و کمی هم زحمت افزون‌تر برای مرور و تکرار می‌باشد.

پی نوشت: [۱] . و این خود یکی از برکات مهم شرکت در جلسات حفظ و بهره‌گیری از محضر استاد شمرده می‌شود. [۲] . بر این اساس ایده نگارش کل قرآن توسط حافظ قرآن از سوی بسیاری از کارشناسان حفظ مطرح شده است؛ به این ترتیب که حافظ قرآن پس از حفظ هر صفحه و تسلط بر آن، آن را در دفتری مخصوص با دقت و با رعایت همه نکات رسم الخطی بنویسد و در نتیجه همزمان با پیشرفت کار حفظ و حفظ کل قرآن، حاافظ قرآنی به خط خود پدید می‌آورد.

---...

درس دهم: حضور در جلسات و کلاس‌های حفظ

در ابتدا باید متذکر شویم که کار حفظ قرآن اساساً کاری فردی و شخصی است و حافظان بسیاری وجود دارند که از ابتدا تا انتهای کار خود، استادی ندیده یا مقیّد به حضور در جلسات و کلاس‌های حفظ نبوده‌اند، اما موفقیتهای زیادی نیز کسب کرده‌اند. اما با این وجود تأکید می‌کنیم که حضور در جلسات و کلاسهای حفظ و بهره‌مندی از توصیه‌ها و رهنمودهای اساتید حفظ قرآن از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند کار حفظ قرآن را تسهیل کند و حافظ را خیلی زودتر به مقصد برساند. بیشتر و بلکه همه حافظان موفقی که انفرادی کار کرده‌اند نیز این نکته را تأیید می‌کنند و اذعان دارند که در صورت استفاده از تجربیات اساتید حفظ، بسیار زودتر و آسان‌تر به نتیجه می‌رسیدند. توصیه اکید ما به علاقمندان به حفظ قرآن آن است که پیش از آغاز جدی کار سعی کنند از تجربیات اساتید این حوزه بهره‌مند شوند و چه بهتر که این کار را با شرکت در جلسات یا کلاس‌های حفظ عملی سازند؛ اما در صورتی که این امر میسر یا ممکن نباشد این کار را از طریق مشاوره تلفنی یا حضوری به انجام رسانند. اما دلیل تأکید بر حضور در جلسات حفظ فوائد فراوان این کار است که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: ۱- نخستین و مهم‌ترین فایده حضور در جلسات ـ چنانچه گفتیم ـ بهره‌مندی از تجربیات اساتید حفظ است. یقین داشته باشید که راهنمایی‌های این عزیزان در موضوعاتی چون «ایجاد و تقویت انگیزه، انتخاب بهترین و مناسب‌ترین روش حفظ قرآن، آگاهی از ارتباطات لفظی و معنایی در حفظ مقاطع جدید،ارائه برنامه‌های کارآمد و مفید برای مرور و تثبیت محفوظات، آشنایی با نکاتی که به ارائه بهتر محفوظات کمک می‌کند، جلوگیری از بروز افراط و تفریط در کار حفظ، بیان نکاتی در جهت تقویت تجوید و صوت و لحن و ...» برای شما مفید و مثمر ثمر خواهد بود و روند حفظ شما را تسهیل کرده و زمان نتیجه‌گیری و چشیدن طعم شیرین موفقیت را برایتان نزدیک خواهد کرد. ۲- فضای جلسات و کلاسهای حفظ و حضور در جمع علاقمندان به حفظ آیات نورانی قرآن خود عامل مهمی جهت تقویت انگیزه افراد برای تداوم کار حفظ قرآن است. ۳- فضای رقابتی سالم و دوستانه‌ای که عموماً در کلاسها و جلسات حفظ قرآن حاکم است خود عامل مهمی برای پیشرفت هرچه بهتر شرکت‌کنندگان در زمینه‌های «حسن حفظ، تجوید و صوت و لحن» است. ابتکاری که از سوی بیشتر اساتید و مربیان حفظ به کار گرفته می‌شود برگزاری مسابقات گروهی و میان‌گروهی در بین شاگردان است که همین نکته عامل مهمی در جهت پیشرفت آنان شمرده می‌شود. ۴- حضور در جلسات حفظ و ارائه محفوظات نزد دیگران علاوه بر اینکه تواناییهای حافظان را به طور جدی محک می‌زند، موجب از بین رفتن ترس و اضطراب آنان شده و آمادگی لازم را برای حضور موفق در محافل و مسابقات قرآنی فراهم می‌آورد.

پرسش از محفوظات، یکی از ارکان جلسات حفظ

موضوع پرسش از محفوظات جایگاه بسیار مهمی در فرآیند حفظ قرآن دارد؛ به این سبب که اگر حافظ قرآن در معرض پرسش از محفوظات قرار نگیرد، هیچگاه حافظ بودن او و میزان تسلطش بر محفوظات سنجیده نخواهد شد.[۱] به علاوه اینکه اگر حافظ سعی کند همواره خود را در معرض انواع پرسشها از سوی افراد مختلف ـ اعم از استاد حفظ، همکلاسیها، دوستان و اعضای خانواده ـ قرار دهد، تا حد بسیار زیادی بر استرس این کار غلبه خواهد کرد و در نتیجه به هنگام حضور در محافل، آزمونها و مسابقات تا حد بسیار زیادی بر اضطراب خود غلبه خواهد نمود. یکی از ارکان اصلی جلسات و کلاسهای حفظ هم «پرسش از محفوظات» است و بهترین شکل پرسش و پاسخ بی‌تردید در آنجا تحقق می‌یابد. معلمان و مربیان موفق حفظ با استفاده از روشهای متنوع پرسش ـ از قبیل پرسش فردی یا گروهی و حتی ساماندهی گروههای مباحثه در کلاس ـ میزان تسلط شاگردان بر محفوظات را ارزیابی کرده و به تناسب وضعیتهای مختلف ایشان راهکارهای لازم را ارائه می‌نمایند.

پی نوشت: [۱] . این اهمیت تا آنجاست که برخی اساتید حفظ «پرسش از محفوظات» را به عنوان آخرین مرحله از مراحل حفظ یاد کرده‌اند.

---------------------------...

درس یازدهم: جایگاه یادگیری مهارتهای ترتیل‌خوانی

آیا لازم است علاقمندان به حفظ و حافظان قرآن نسبت به فراگیری مهارت‌های ترتیل‌خوانی (تجوید، صوت و لحن و وقف و ابتدا) اهتمام داشته باشند و از همان ابتدای حفظ قرآن و حتی پیش از آن، نسبت به یادگیری این فنون اقدام نمایند؟ پاسخ این سؤال مثبت است و شرط کمال حفظ و موفقیت هرچه بیشتر در این امر مقدس، تسلط بر مهارت‌های فوق است. دلیل این سخن نیز روشن است و به این نکته بازمی‌گردد که اکثر قریب به اتفاق حافظان، قرآن را نه تنها برای برکات فردی، بلکه برای ارائه عمومی (از طریق شرکت در مسابقات و محافل قرآنی) حفظ می‌کنند. البته بدیهی است که نیّت عموم افراد هنگام آغاز حفظ همان نیل به رضای الهی و انس هرچه بیشتر با قرآن است، اما برکات عمومی حفظ قرآن هم از جمله مسائلی است که در ادامه فعالیت‌های حافظ نمود می‌یابد. خلاصه آنکه حافظ قرآن به منظور ارائه هرچه بهتر و مطلوب‌تر محفوظات خود در محافل عمومی (اعم از مسابقات، محافل و ...) بهتر است نسبت به فراگیری مهارت‌های ترتیل‌خوانی نیز اهتمام داشته باشد. اما در اینباره توجه به دو نکته لازم است: نخست اینکه به‌رغم توصیه فوق (مبنی بر لزوم اهتمام حافظ به فراگیری مهارتهای ترتیل‌خوانی) نباید این اهتمام به اصل کار حفظ ـ که عبارت است از «برخورداری از حسن حفظ مطلوب و قابل قبول» ـ خدشه وارد کند. به عبارت دیگر توجه حافظ در درجه اول و بیش از هر چیز، باید به استحکام محفوظات و کمال حسن حفظ معطوف گردد و پس از آن نسبت به تقویت تجوید و وقف و ابتدا و فراگیری صوت و لحن توجه نماید. بنابراین در صورتی که برنامه‌های حافظ برای یادگیری مهارتهای فوق، اصل کار حفظ را با وقفه یا کندی مواجه می‌کند باید موقّتاً از یادگیری آنها منصرف شود و پس از حفظ کامل و متقن کل قرآن یا بخش قابل توجهی از آن، به یادگیری این مهارتها بپردازد. نکته دوم را در قالب این سؤال مطرح می‌کنیم که «آیا فراگیری مهارت‌های مورد بحث باید پیش از آغاز حفظ باشد، یا همزمان با کار حفظ یا پس از آن؟» هر سه وضعیت مورد اشاره در سؤال، ممکن و جایز است و هر کدام هم نمونه‌های متعدد و موفقی داشته است، اما مسلم است که بهترین وضعیت همان وضعیت اول است؛ به این معنا که فرد با تسلط نسبی بر مهارت‌های مورد بحث به حفظ بپردازد. طبیعی است که در این صورت تا پایان فرآیند حفظ، این مهارت‌ها را هم تا حد بالایی تقویت خواهد کرد. اما افرادی که آشنایی چندانی با تجوید و صوت و لحن ندارند و یا علاقمند به فراگیری آنها نیستند، ولی مشتاق حفظ قرآنند چه کنند؟ آیا آغاز حفظ را به بعد از یادگیری این مهارت‌ها موکول کنند؟ و یا به دلیل بی‌علاقگی به تجوید و صوت و لحن از حفظ قرآن منصرف شوند؟ پاسخ ما به این سؤال منفی است. عده‌ای که مشتاق حفظ قرآنند اما تجوید و صوت و لحن نمی‌دانند هم می‌توانند به حفظ قرآن مشغول شوند، اما باید در حاشیه حفظ آیات و استحکام محفوظات، به تدریج به فراگیری این مهارت‌ها نیز اقدام نمایند و یا چنانچه قبلاً گفتیم، این کار را به بعد از حفظ کل قرآن یا بخش قابل‌توجهی از آن واگذار کنند. همچنین کسانی که به دلایل گوناگون علاقه یا فرصت فراگیری این فنون را ندارند اما حفظ قرآن را دوست دارند، به حفظ قرآن مشغول شوند و خود را از این نعمت محروم ننمایند. چه بسا با گذشت زمان علاقه به یادگیری تجوید و مهارتهای دیگر در آنها به وجود آید و در کنار کار حفظ به این امور هم بپردازند. سؤال دیگری که ممکن است در اینجا مطرح شود این که: «آیا اجرای قواعد تجویدی بر قسمتهایی که شخص بدون تسلط به تجوید آنها را حفظ نموده ممکن است؟» در پاسخ می گوییم: بله،

ممکن است؛ هرچنـد انجام این کار می‌توانـد برای برخی افراد با کمی سـختی همراه باشـد، اما با چند بار مرور و تمرکز بیشتر بر این مقاطع، پس از مدتی به راحتی می‌توان آنها را نیز همراه با تجوید صحیح تلاوت کرد.

حفظ ترجمه آیات، شماره آیات، شماره صفحات و ...

آیا در کنار حفظ متن آیات قرآن، حفظ ترجمه، شـماره آیات، شـماره صـفحات، شـماره سطرها و ... هم ضرورتی دارد؟ پاسخ این سؤال منفی است. چنـانچه قبلاً ـ هم گفته‌ایم، در حفـظ قرآن تنها بایـد حفظ متن آیات مـد نظر باشـد و فراگیری هر چیزی غیر از آن ضرورتی نـدارد؛ چرا که ممکن است به اصل کار حفظ (یعنی تسلط بر آیات) آسـیب وارد کنـد. اما اگر حافظی تشـخیص دهد که حفظ مواردی مثل ترجمه،[۱] شـماره آیات و ... ضـرری متوجه اصل کار او نمی‌کند، می‌تواند پس از مشورت با معلم حفظ خود یا یکی از اساتیـد حفظ، به حفظ این موارد نیز اقـدام نمایـد. البته بایـد توجه داشت که همه این موارد در یک درجه از اهمیت و فایده قرار ندارنـد. می‌توان ترتیب آنهـا را از نظر میزان فایـده و اثرگـذاری در حفـظ قرآن چنین برشـمرد: ۱ـ حفظ شـماره آیات ۲ـ حفظ ترجمه آیـات ۳ـ حفـظ شـماره صـفحات و سـایر موارد نیز در رتبه‌هـای بعـدی قرار می‌گیرد. برای مثال حفظ شـماره آیات به حافظ کمک می‌کنـد تا توالی و تسـلسل آیات را فراموش نکنـد و این نکته به ویژه برای حافظان مبتدی که معمولاً توالی آیات را فراموش می‌کنند بسیار مفید و راهگشاست. [۲] فایده دیگر این کار در برخورد با آیات مشابه است و از بر داشتن شماره آیات مشابه، مانع از تداخل آنها با یکدیگر شده و مرور آنها را آسان‌تر می‌کند. همچنین تسـلط به شماره آیات برای حافظان علاقمند به مطالعات قرآنی بسـیار مفیـد و کمک‌کننده است. به همین ترتیب، حفظ ترجمه آیات می‌تواند به یافتن ارتباطات معنایی و در نتیجه سـهولت حفظ و سپس مرور آیات کمک کند. در اینجا و به تناسب بحث، به دو روش عمومی و پرکاربرد برای حفظ شماره آیات اشاره می‌کنیم: ۱ـ تکرار شماره آیه در پایان آن در هر بار تکرار آیه، به صورت لفظی یا مرور در ذهن. در این روش فرض بر این است که شماره آیه نیز جزئی از آیه است و لـذا در هر بـار مرور، شـماره آیه نیز تکرار و به تدریـج در هماننـد متن آیه در ذهن تثبیت می‌شود. ۲ـ حفظ شماره‌های رُند (مثل ۵، ۱۰، ۱۵ و ....) و تشخیص مابقی شماره‌ها با کمک گرفتن از آنها.

پی نوشت: [۱] . توجه داشـته باشـید که «حفظ ترجمه» در اینجا، با «دقت در ترجمه و مفاهیم آیات» که در بخش «مراحل حفظ یک مقطع» گفتیم متفاوت است؛ اولی ضرورتی ندارد، اما دومی اهمیت بسیار دارد و به تسهیل کار حفظ کمک شایانی می‌کند. [۲] . به این معنـا که حافـظ آیات را به صورت تک تک به خوبی حفظ و ارائه می‌کنـد، اما خوانـدن آنها به صورت متوالی و پشت سـر هم برای او مشکل است.

---...

درس دوازدهم: رعایت تعادل در فرایند حفظ قرآن

پرهیز از افراط و تفریط و حاکم کردن تعادل نیز در هر کاری لازم و ضـروری است و گرفتار شـدن در دام تنـدروی یا کنـدروی، نه تنها شخص را در رسیدن به اهداف مد نظر خود ناکام می‌گذارد، بلکه ممکن است خسارت و صدمات سنگینی نیز به او وارد آورد. در امر مقـدس حفـظ قرآن هم تـوجه به «اصـل تعـادل» و تلاش در جهت حـاکم کردن آن در رونـد کـار از اهمیت بسـیار بیشـتری برخوردار است و دلیـل این اهمیت نیز آن است که صـدمات ناشـی از افراط یـا تفریـط در تعامـل بـا قرآن، صـدماتی سـنگین و گاه جبران‌نشدنی است. بسیار دیده شده است که افرادی با شور و علاقه فراوان حفظ قرآن را آغاز می‌کنند، اما پس از مدتی کوتاه شور

و اشتیاق اولیه آنها فروکش کرده و کار حفظ را رها می کنند.[۱] اینگونه آسیب‌ها بیش از همه ناشی از تندروی‌های حافظان در زمانهایی از حفظ و خارج شدن آنها از مدار تعادل است. از جمله فوائد حضور در جلسات و کلاس‌ها و مشورت با اساتید حفظ همین است که این عزیزان با اشراف و تسلط بر شرایط و روحیات افراد آنها را در مسیر درست هدایت کرده و از افراط و تفریط باز می‌دارند. اما در صورتی که حضور در جلسات حفظ یا مشورت با اساتید حفظ مقدور نباشد، حافظان قرآن با دقت در نکات زیر و سعی در عملی کردن آنها می‌توانند از آسیب‌های مورد نظر مصون بمانند: * سعی کنید از همان آغاز، کار خود را با توکل بر ذات لایزال الهی و توسل بر ذوات مقدس معصومان (علیهم السلام) و به ویژه حضرت ولی عصر (ارواحنا فداه) شروع کنید و در طی کار حفظ نیز از این نکته غفلت نورزید. باید اذعان کرد که حفظ کل قرآن کاری مشکل و زمان‌بر و نیازمند پشتکار و تلاش مداوم است. سختیها و مشکلات این کار مقدس را با توکل بر خدا و توسل به معصومان (علیهم السلام) بر خود هموار کنید. * علاقمندان به حفظ آیات نورانی قران کریم از همان ابتدا باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که حفظ کل قرآن باید در حرکتی تدریجی و مستمر صورت گیرد و لازم است از هرگونه شتابزدگی در آن پرهیز نمود. بر این اساس، پیش از آغاز جدی کار حفظ، برای ارزیابی درست توانمندیهای خود و دریافت برنامه‌ای جامع و دقیق، با یکی از کارشناسان حفظ قرآن مشورت کنید. [۲] * بسیار بهتر است که برنامه حفظ حافظان مبتدی (که می‌خواهند تازه به حفظ قرآن بپردازد) تا چند ماه اول (حداقل دو تا سه ماه) از روزی «نیم‌صفحه» فراتر نرود. پس از این زمان و تا حفظ کامل قرآن، حجم حفظ جدید در هر روز به یک صفحه افزایش می‌یابد و باید تا پایان نیز این مقدار ثابت بماند. هرگز به فکر حفظ کردن دو یا چند صفحه جدید در یک روز نباشید و شک نکنید که بعدها از انجام این کار پشیمان خواهید شد. مهم‌ترین دلیل این توصیه ـ به ویژه نسبت به حفظ «نیم‌صفحه» در ماه‌های اول ـ آن است که این کار موجب می‌شود تا اشتیاق اولیه فرد به حفظ قرآن فروکش نکند و او هر روز منتظر آمدن روز دیگر و حفظ مقطع جدید باشد. این در حالی است که حفظ حجم‌های زیاد در ماه‌های اول، اشتیاق فرد را به زودی اشباع می کند و در نتیجه او دیگر تمایلی به ادامه کار حفظ ندارد؛ به علاوه اینکه پیمودن تدریجی مسیر حفظ قرآن موجب می‌شود تا حافظه فرد بهتر و سریع‌تر خود را با این مقوله جدید (حفظ مجموعه‌ای از عبارات عربی) سازگار کند، که این خود کارآیی حافظه را افزایش خواهد داد. * توصیه مهم دیگر در این رابطه آن است که سعی کنید در هفته تنها ۵ روز را به حفظ قسمت‌های جدید اختصاص دهید و در دو روز دیگر به مرور و تثبیت محفوظات و استراحت بپردازید و به این ترتیب حافظه خود را برای ادامه بهتر کار در روزهای آینده آماده کنید. [۳] * حافظ قرآن باید در برنامه‌ریزی خود اوقاتی را برای تفریحات و سرگرمیهای سالم در نظر بگیرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در حدیثی زیبا و پرمعنا خطاب به ابوذر فرموده‌اند: «یا اَباذرّ، عَلَی العاقِلِ أنْ یَکُونَ لَهُ اَرْبَعُ ساعاتٍ: ساعَةٌ یُناجی فیها رَبَّهُ عَزَّوَجلَّ، وَ ساعَةٌ یُحاسِبُ فیها نَفْسَهُ، وَ ساعَةٌ یَتَفَکَّرُ فیما صَنَعَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ اِلَیهِ وَ ساعَةٌ یَخْلُو فیها بِحَظِّ نَفْسِه مِنَ الْحَلالِ. فَاِنَّ هذِهِ السّاعَةَ عَوْنٌ لِتِلْکَ السّاعاتِ»: [۴] ای اباذر، بر عاقل است که اوقات شبانه‌روز خود را به چهار قسمت تقسیم کند: در ساعتی به مناجات با خدایش بپردازد، در ساعتی به حساب نفس خویش رسیدگی کند، در ساعتی در الطاف خدا نسبت به خود بیندیشد و در ساعتی خود را از نعمتهای حلال بهره‌مند گرداند؛ که این ساعت آخر یار و کمک آن سه ساعت دیگر است.» توجه به این مطلب برای حافظان قرآن از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا این کار کارآیی حافظه (یعنی مهم‌ترین رکن حفظ) را به مراتب بالا می‌برد و زمان رسیدن به نتیجه را تسریع می کند. در مقابل، بی‌توجهی به این نکته ممکن است در درازمدت شخص را گوشه‌گیر و منزوی کند و حتی لذت انس با قرآن را نیز از او سلب نماید. * پیشتر هم در درس دهم تأکید کردیم که سعی کنید همواره خود را در معرض پرسش و امتحان قرار دهید. البته این نکته بیشتر برای کسانی که امکان شرکت در جلسات و کلاسهای حفظ را ندارند مطرح می‌شود.[۵] بر همین اساس توصیه می‌کنیم از تکروی و پنهانکاریِ بیش از حد پرهیز کنید. اشکالی ندارد اگر اطرافیان و دوستانتان بدانند که شما مشغول به حفظ قرآن هستید و چه بسا دانستن این مطلب، موجب تمایل آنان به حفظ کلام الهی شود و شما نیز در این ثواب سهیم

شوید. نکات فوق برای همه حافظان و به ویژه کسانی که به‌تازگی حفظ قرآن را شروع کرده‌اند از اهمیت بسزایی برخوردار است. اگر می‌خواهید اشتیاق و عشق شما به قرآن و حفظ آن همواره پابرجا باشد و با گذشت زمان تقویت شود، سعی کنید به این نکات عمل کنید.

پی نوشت: [۱] . متأسفانه حتی گاه دیده شده که برخی از علاقمندان و مشتاقان حفظ پس از مدت‌زمانی کوتاه یا بلند و در حالی که حجم قابل توجهی از قرآن را حفظ کرده‌اند، احساس می‌کنند که دیگر انس و اشتیاق اولیه به قرائت قرآن در آنها وجود ندارد و علاقه‌ای برای ادامه کار در خود نمی‌یابند. [۲] . باید به این نکته توجه داشت که توانمندیهای افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. از اینرو چه بسا فردی بتواند کل قرآن را در طول سه سال با کیفیتی مطلوب حفظ نماید و دیگری این کار را حتی در پنج سال هم نتواند به راحتی به انجام برساند. حتی برای بسیاری از مشتاقان (به دلایل مختلف، از جمله داشتن مشغله‌های فراوان کاری، یا ضعف حافظه و ...)، نباید حفظ کل قرآن توصیه شود و ایشان را باید به حفظ سور برگزیده یا آیات و عبارات منتخب قرآن هدایت کرد. [۳] . البته این پیشنهاد هرگز به این معنا نیست که در ۵ روزی که به حفظ قسمتهای جدید می‌پردازید، برنامه‌ای برای مرور و تکرار محفوظات قبلی نداشته باشید. مقصود ما این است که حفظ قسمتهای جدید باید در کنار مرور قسمتهای قبل انجام گیرد. چنانکه پیشتر هم گفته‌ایم، در حفظ قرآن، مرور و نگهداری محفوظات همواره مقدم بر حفظ قسمتهای جدید است. [۴] . بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۷۱. [۵] . همواره مترصد شرکت در محافل، مسابقات و آزمونهای حفظ قرآن باشید و بدانید که این کار منافاتی با داشتن نیت خالصانه و حفظ قرآن برای رضای خدا ندارد. شرکت در اینگونه برنامه‌ها تأثیر بسیار زیادی در افزایش و تقویت انگیزه حافظان قرآن و آمادگی مطلوب و همیشگی آنان دارد و مسیر دستیابی به حفظ کل قرآن را بر آنان هموار می‌کند.

---...

درس سیزدهم: اهمیت نظم وبرنامه‌ریزی در حفظ قرآن

شکی نیست که شرط اولیه موفقیت در هر فعالیتی اهتمام به برقراری نظم در آن است و تا زمانی که فرد کارهای خود را در چارچوب یک برنامه منظم دنبال نکند به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. حفظ قرآن نیز از این قاعده مستثنی نیست و موفقیت و وصول به نقطه کمال در آن، وابسته به وجود نظم و برنامه‌ریزی در مجموعه این امر مقدس است. از آنجا که در حفظ قرآن کار اصلی به عهده حافظه انسان است، برقراری نظم موجب افزایش فوق‌العاده کارایی حافظه خواهد شد. این سخن را یافته‌های روان‌شناسی نیز تأیید می‌کند. به گفته یکی از روان‌شناسان: «با وجود نظم، حافظه می‌تواند بدون اشکال حفظ کند و با کمی تلاش مقدار باور نکردنی از افکار و وقایع را مجددا یادآوری نماید؛ اما بدون نظم حافظه توانایی حفظ کردن را از دست می‌دهد.» [۱] تجارب شخصی حافظان نیز مؤید این نکته است و حتی می‌توان میزان توفیق هر حافظی را به اندازه توجه او به مقوله نظم دانست. اگر بپرسید: «نظم در کدام مراحل و مباحث حفظ مطرح است؟» پاسخ می‌دهیم: «در تمامی آنها و از ابتدا تا انتهای روند حفظ.» از «مصحف حفظ» آغاز می‌کنیم. پیشتر هم گفتیم که حافظ باید بکوشد از آغاز تا پایان کار حفظ خود، از یک مصحف واحد استفاده کند. زمانهایی که حافظ در آنها به حفظ جدید می‌پردازد باید زمانهای ثابتی از شبانه‌روز باشد (مثلاً پس از خواب شبانه و در آغاز روز). اوقات مرور او هم باید حتی الامکان اوقاتی ثابت و مطابق با یک برنامه جامع و کامل باشد و در این برنامه، زمانهای ثابتی را برای هر یک از اقسام سه‌گانه مرور (کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت) اختصاص دهد. همچنین مطلوب آن است که حافظ در حد توان در مکان ثابتی کار حفظ و مرور خود را انجام دهد. میزان محفوظات جدید او و هم در هر نوبت باید مقداری

ثابت و مشخص باشد (مثلا نیم‌صفحه یا یک صفحه در روز). به میزانی که در موارد فوق اختلال ایجاد شود، کیفیت کار حفظ نیز افت خواهد کرد. برای نمونه اگر فرد یک روز پس از خواب شبانه دو صفحه حفظ کند و در روز دیگر در میانه روز یا شب به حفظ جدید یک صفحه بپردازد کار خود را دچار اختلال کرده و در نتیجه حفظ و بازیابی بعدی محفوظات را برای حافظه خود مشکل نموده است. در این راستا یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید مورد توجه حافظان قرار گیرد این است که از همان آغاز و البته با مشورت با یک یا چند تن از کارشناسان حفظ قرآن، معین کنند که می‌خواهند در قالب چه برنامه‌ای به حفظ قرآن اقدام نمایند؛ اولاً ـ آیا خواهان حفظ کل قرآن هستند یا تنها تمایل به حفظ برخی اجزاء و سوره‌های خاص دارند؟ در صورت تمایل به حفظ کل قرآن، می‌خواهند این کار را در چه بازه زمانی انجام دهند: دو سال، سه سال، پنج سال یا بیشتر؟ پاسخ به این سؤالات در گرو ارزیابی اولیه توانمندیهای فکری و ذهنی فرد است و استاد یا کارشناس حفظ پس از یک یا دو بار مشاوره، برنامه متناسب با فرد را به او ارائه می‌دهد. در اینجا به این نکته مهم اشاره می‌کنیم که بازه زمانی استاندارد و مورد تأیید عموم کارشناسان برای حفظ کل قرآن دو نیم تا سه سال است. این سخن به این معناست که حفظ قرآن در فاصله زمانی کمتر، به جز در مواردی معدود و برای استعدادهای خاص، توصیه نمی‌شود و به سرانجام مطلوب نیز نخواهد رسید.

پی نوشت: [۱] . روبرت توکه، چگونه حافظه‌ای برتر داشته باشیم؟؛ ص ۱۸۱ (به نقل از نجفی، نگاهی تحلیلی بر مبانی و روشهای حفظ قرآن کریم، ص ۸۷).

---...

درس چهاردهم: نمونه برنامه عملی برای حفظ ومرور

آنچه تاکنون گفتیم بیان نکاتی کلی و اساسی برای علاقمندان به حفظ قرآن کریم بود. بجاست که پیش از پایان دادن به بحث، یک برنامه عملی ساده را نیز برای این کار پیشنهاد کنیم. البته تأکید می‌کنیم که هدف ما صرفاً بیان یک نمونه کوچک است تا راهنمایی برای عزیزان علاقمند به حفظ قرآن باشد و آنان را در برنامه‌ریزی هرچه بهتر و دقیق‌تر برای این کار یاری رساند.[۱] پیش از بیان این برنامه، بد نیست بار دیگر به برخی از نکاتی که در مطالب پیشین گفتیم اشاره‌ای داشته باشیم: * گفتیم که برای آغاز کار حفظ، پیش از هر چیز باید یک «مصحف حفظ» ـ با توجه به ویژگیهایی که قبلاً بیان شد ـ تهیه کنید. * پیشنهاد ما این بود که کار خود را از حفظ جزء سی‌ام (از سورهٔ ناس به سوره نبأ) آغاز کنید و پس از آن به حفظ قرآن از ابتدا اقدام نمایید. * در ماههای اول (دو تا سه ماه اول)، حجم محفوظات جدید شما در هر روز، از «نیم‌صفحه» تجاوز نکند. سپس این میزان را به یک صفحه افزایش دهید و تا پایان هم به این روند پایبند باشید. * سعی کنید همواره با یک برنامه معتدل پیش بروید. به این منظور برنامه حفظ قسمتهای جدید، تنها در ۵ روز هفته انجام گیرد و دو روز دیگر (مثلاًـ پنجشنبه و جمعه) را به مرور و تثبیت محفوظات پیشین و استراحت و تفریحات سالم اختصاص دهید. * نکته مهم دیگر که به ویژه برای برنامه‌ریزی و زمانبندی حفظ و مرور به شما کمک می‌کند این است که بدانید: در اوایل کار حفظ، اختصاص دادن «یک ساعت» در شبانه‌روز برای حفظ و مرور محفوظات کافی به نظر می‌رسد؛ اما به مرور زمان و با افزایش حجم محفوظات، باید این زمان را به تدریج افزایش دهید و در نهایت به ۲ ساعت در روز برسانید. البته توجه داشته باشید که این زمان (مثلاً دو ساعت) نباید در یک نوبت لحاظ شود؛ بلکه سعی کنید در چهار زمان نیم‌ساعته کارهای مربوط به حفظ و مرور روزانه خود را برنامه‌ریزی کنید.[۲] * به تجربه برای حافظان ثابت شده است که همه آنها پس از خو گرفتن با حفظ قرآن، می‌توانند به راحتی و با توجه به دیگر مشغله‌ها و فعالیتهای روزمره، برای حفظ خود نیز برنامه‌ریزی

کنند. بنابراین اگر در ابتدا کمی در این کار با سختی مواجه شدید نگران نشوید و همواره به عنایات خداوند و کرامت قرآن دلگرم باشید. اگر در چند ماه اول با سختیهای حفظ قرآن مدارا کنید، بی‌تردید پس از آن به راحتی و در کنار دیگر فعالیتهای روزمره به کار حفظ و مرور محفوظات نیز خواهید پرداخت. حال فرض کنیم شما با توکل بر الطاف خدای مهربان و با توسل به معصومان (علیهم السلام)، عزم خود را جزم کرده‌اید و می‌خواهید ـ مثلاً ـ از ابتدای تابستان کار حفظ قرآن را شروع کنید. بنابراین هدف شما در حال حاضر حفظ استوار و متقن جزء سی‌ام قرآن مجید است. با توجه به اینکه تازه می‌خواهید به حفظ قرآن بپردازید و قبلاً سابقه انجام آن را نداشته‌اید، پیشنهاد می‌کنیم نکات فوق را مدنظر داشته باشید و با توجه به آنها کار خود را شروع کرده و ادامه دهید. با رعایت نکات فوق شما می‌توانید در طول حداکثر سه ماه، جزء سی‌ام را با کیفیتی مطلوب حفظ و ارائه کنید. [۳] شما می‌توانید از برنامه پیشنهادی زیر برای ماه اول فعالیت خود استفاده نمایید:

ماههفتهروزحفظ جدیدمرور میان‌مدتمرور بلندمدت

اولاولشناس ـ فلق ـ توحید----------

یمسد ـ نصرمحفوظات روز قبل-----

دکافرون ـ کوثرمحفوظات دو روز قبل-----

سماعون ـ قریشمحفوظات سه روز قبل-----

چفیل ـ همزهمحفوظات چهار روز قبل-----

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----

دومشعصر ـ تکاثرمحفوظات یک هفته اخیرمحفوظات هفته اول

یقارعه////

دعادیات////

سزلزال////

چبینه (۱ـ۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

سومشبینه (۵ تا آخر)محفوظات یک هفته اخیرمحفوظات دو هفته اول

یقدر ـ تین////

دعلق////

سانشراح ـ ضحی////

چلیل////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

چهارمششمسمحفوظات یک هفته اخیرمحفوظات سه هفته اول

یبلد (۱ تا ۱۰)////

دبلد (۱۱ تا آخر)////

سفجر (۱ تا ۱۶)////

چفجر (۱۷ تا آخر)////

پ----تثبیت محفوظات هفته

ج----مرور همه محفوظات (نیم‌جزء دوم جزء سی)

در ضمیمه (۱) جدول حفظ جزء سی‌ام به طور کامل آمده است.

یادآوری نکات مربوط به مرور محفوظات

پیشتر گفتیم که مرور محفوظات بایـد در سه مرحله انجام گیرد: در کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت. «مرور در کوتاه‌مدت» مربوط به روزهایی است که شـما قسـمت جدیدی را حفظ می‌کنید.[۴] چنـانچه قبلاً هم گفته‌ایم، لازم است قسـمتهایی را که جدیـداً حفظ می‌کنیـد در همان روز، بین ۱۰ تا ۲۰ بـار تکرار کنیـد. این میزان تکرار برای یـک مقطع «نیم‌صـفحه‌ای» ـ البته در ماههای اول کار ـ حـداکثر یـک سـاعت زمـان می‌برد. البته بـا گـذشت زمـان و انس گرفتن شـما بـا حفظ قرآن، این زمان کاهش خواهـد یافت. شـما می‌توانیـد نیمی از این تکرار را در میـانه روز و نیم دیگر را هنگـام شب انجـام دهیـد. «مرور در میان‌مـدت» به این معنـاست که شـما محفوظات هفته اخیر خود را در روزهای بعـد، حـداقل یک بار تکرار کنیـد. انجام این کار زمان چنـدانی نیاز ندارد [۵] و بهتر است پیش از حفـظ جدیـد (یعنی در ابتـدای روز) انجام شـود. «مرور در بلندمــدت» هـم مربـوط بـه مرور دوره‌ای محفوظـات اسـت و برنـامه‌ریزی آن به حجم محفوظات حافظان بسـتگی دارد. برای مثال، حافظان ۵ جزء و کمتر، در هفته بایـد یـک بار کل محفوظات خود را دوره کننـد؛ حافظان ۱۰ جزء هر روز نیـاز به مرور یـک جزء از محفوظـات گذشـته خود دارنـد؛ این میزان برای حافظان ۲۰ جزء، دو جزء در روز پیشنهاد می‌شود. حافظان کل هم ـ مشروط به عملی کردن برنامه تثبیت کلی محفوظات پس از اتمام حفظ کل قرآن ـ می‌تواننـد به مرور روزانه یک جزء بسـنده کننـد. می‌توانید در صورت تمایل از زمانبندی زیر، برای حفظ و مرور روزانه خود اسـتفاده کنید: [۶] نیم‌سـاعت در آغـاز روز: مرور در میان‌مـدت + حفـظ مقطع جدیـد نیم‌سـاعت در میانه روز: مرور در کوتاه‌مـدت نیم‌ساعت در آغاز شب: (باقیمانده) مرور در کوتاه‌مدت + (بخشی از) مرور در بلندمدت نیم‌ساعت در پایان شب: مرور در بلندمدت

پی نوشت: [۱] . لازم به ذکر است که این برنامه به طور خاص برای کسانی که امکان شـرکت در کلاسـها و جلسات حفظ قرآن و بهره‌منـدی از توصیه‌های اساتیـد و معلمـان حفـظ را ندارنـد پیشـنهاد می‌شود. در صورت امکـان شـرکت در کلاسـهای حفـظ، این توصیه‌ها و برنامه‌ها از سوی اساتیـد و معلمان محترم به علاقمنـدان ارائه خواهـد شد. [۲] . برای مثـال، در آغـاز روز نیم‌ساعت را به حفظ مقطع جدید (و در صورت امکان مرور صـفحاتی که اخیراً حفظ کرده‌اید) اختصاص دهید، پس از آن نیم‌ساعت در میانه روز (قبـل یـا بعـد از نماز ظهر و عصـر)، نیم‌ساعت در اوایل شب (قبل یا بعـد از نماز مغرب و عشاء) و نیم‌ساعت پیش از خواب شـبانه به مرور مقطعی که تازه حفظ کرده‌ایـد و نیز محفوظات گذشته بپردازیـد. [۳] . تصور نکنیـد که سه مـاه زمـان زیـادی برای حفظ یک جزء اسـت. بـاز هـم تکرار می‌کنیم که در حفـظ قرآن «کیفیت» حرف اول و آخر را می‌زنـد. حفـظ کردن حجم زیـادی از قرآن در مدت‌زمانی اندک ممکن، اما کم‌فایده است و می‌تواند پس از گذشت چند ماه موجب دلسـردی شـما شود (اتفاقی ناخوشایندی که برای بسیاری از مشـتاقان حفظ قرآن افتاده است). ضـمناً توجه داشته باشید که شما پس از این سه ماه برنامه خود را تغییر می‌دهید و خواهید توانست به راحتی «یک صفحه» در روز حفظ کنید و به این ترتیب شما در هر ماه یک جزء را حفظ خواهید کرد. اما توصیه

می‌کنیم در گامهای اول از عجله پرهیز کنید. [۴] . از اینرو در روزهایی که برنامه‌ای برای حفظ قسمتهای جدید ندارید (در برنامه ما روزهای پنج‌شنبه و جمعه) این قسم مرور هم مطرح نمی‌شود. [۵] . بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. [۶] . مجدداً یادآور می‌شویم که این برنامه صرفاً یک پیشنهاد و به منزله ارائه یک نمونه است. شما می‌توانید به تناسب اوقات فراغت و فعالیتهای دیگر زمانبندی دلخواه خود را تنظیم کنید.

---------------------------...

خاتمه

آنچه در این چهارده درس گفته شد، حاصل تجربیات شخصی نگارنده و نیز نکاتی بود که از سخنان اساتید حفظ قرآن و نیز منابع تألیف‌شده در این موضوع به دست آمده است. امید که مورد استفاده مشتاقان حفظ کلام وحی قرار گیرد و به سهم ناچیز خود، راهنمای آنان برای پیمودن هرچه بهتر مسیر حفظ قرآن باشد. البته می‌پذیریم که همه مباحث مرتبط با حفظ قرآن در این نوشته مختصر نیامده، اما کوشیده‌ایم در عین رعایت اختصار، به مباحث اصلی و مورد نیاز اشاره کنیم. این مجموعه را با بیان دعایی که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) برای فراموش نکردن قرآن به امیرمومنان علی (علیه السلام) تعلیم فرمود به پایان می‌بریم: «اللهمّ ارْحَمْنی بِتَرکِ مَعاصیکَ اَبداً ما اَبْقَیْتَنی، وَارْحَمْنی مِنْ تَکَلُّفِ ما لایَعْنینی، وَارْزُقْنی حُسْنَ النَّظَرِ فیما یُرْضیکَ عَنّی، وَ اَلْزِمْ قلبی حِفظَ کتابِکَ کَما عَلَّمْتَنی، وارْزُقْنی اَنْ اَتْلُوَهُ عَلَی النَّحوِ الّذی یُرْضیکَ عَنّی. اَللهمَّ نَوِّرْ بِکتابِکَ بَصری، واشْرَحْ بِهِ صدری، وَ اَطْلِقْ بِهِ لسانی، وَاسْتَعْمِلْ بِهِ بدنی، وَ قَوِّنی بِهِ عَلی ذلکَ وَ اَعِنّی علیه، اِنّه لا یُعینَ علیهِ اِلّا اَنْتَ، لا الهَ اِلّا اَنتَ.»:[۱] بارخدایا، به من رحمت آر که تا زنده هستم هیچگاه نافرمانی تو نکنم و به من رحمت آر که در چیزهای بیهوده به زحمت نیفتم و نیک‌اندیشی در آنچه که تو را خشنود می‌کند روزیم فرما و حفظ کردن کتابت را آنگونه که به من آموختی با من ملازم و همراه گردان و تلاوت آن را به گونه‌ای که تو را از من خشنود کند روزیم فرما. بارخدایا، به وسیله کتابت دیده (بصیرت) مرا روشن کن و سینه‌ام را فراخ ساز و زبانم را باز و گویا کن و پیکرم را در راه آن به کار گیر و در اینباره با قرآن نیرویم ببخش و بر آن کمکم کن، که در این راه جز تو کسی کمک نکند. معبودی جز تو نیست.

پی نوشت: [۱] . میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۸۱۶، ح ۱۶۴۷۶.

---------------------------...

ضمیمه ۱ جدول حفظ جزء سی

برنامه حفظ، مرور و تثبیت جزء سی‌ام قرآن کریم

ماههفتهروزحفظ جدیدمرور میان‌مدتمرور بلندمدت

اولاولشناس ـ فلق ـ توحید----------

یمسد ـ نصرمحفوظات روز قبل-----

دکافرون ـ کوثرمحفوظات دو روز قبل-----

سماعون ـ قریشمحفوظات سه روز قبل-----

چفیل ـ همزهمحفوظات چهار روز قبل-----

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----

دومشعصر ـ تکاثرمحفوظات یک هفته اخیرمحفوظات هفته اول

یقارعه////

دعادیات////

سزلزال////

چبینه (۱ـ۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج----مرور همه محفوظات

سومشبینه (۵ تا آخر)محفوظات یک هفته اخیرمحفوظات دو هفته اول

یقدر ـ تین////

دعلق////

سانشراح ـ ضحی////

چلیل////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج----مرور همه محفوظات

چهارمششمسمحفوظات یک هفته اخیرمحفوظات سه هفته اول

یبلد (۱ تا ۱۰)////

دبلد (۱۱ تا آخر)////

سفجر (۱ تا ۱۶)////

چفجر (۱۷ تا آخر)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج----مرور همه محفوظات (نیم‌جزء دوم جزء سی)

دوماولشغاشیه (۱ تا ۱۴)محفوظات یک هفته اخیرنیم‌جزء دوم جزء سی (فجر تا ناس)

یغاشیه (۱۵ تا آخر)////

داعلی////

سطارق////

چبروج (۱ تا ۱۰)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج----مرور همه محفوظات

دومشبروج (۱۱ تا آخر)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه از محفوظات گذشته

یانشقاق (۱ تا ۱۵)////

دانشقاق (۱۵ تا آخر)////

سمطففین (۱ تا ۱۷)////

چمطففین (۱۸ تا ۲۸)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

سومشمطففین (۲۹ تا آخر)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه از محفوظات گذشته

یانفطار////

دتکویر (۱ تا ۱۴)////

ستکویر (۱۵ تا آخر)////

چعبس (۱ تا ۲۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

چهارمشعبس (۲۴ تا آخر)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه از محفوظات گذشته

ینازعات (۱ تا ۱۵)////

دنازعات (۱۶ تا ۳۲)////

سنازعات (۳۳ تا آخر)////

چنبأ (۱ تا ۱۶)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

سوماولشنبأ (۱۷ تا ۳۰)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه از محفوظات گذشته

ینبأ (۳۱ تا آخر)////

د-----مرور و تثبیت جزء سی‌ام

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

ضمیمه ۲ جدول حفظ ده جزء اول

برنامه حفظ، مرور و تثبیت ده جزء اول قرآن کریم

جزء اول

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

سوم[۱]

دومشصفحه ۲ ـ سوره بقره (۱ ـ ۵)-----در این مقطع از برنامه حفظ، مرور روزانه «نیم‌جزء» از محفوظات گذشته کافی به نظر می‌رسد.

یصفحه ۳ ـ سوره بقره (۶ ـ ۱۶)محفوظات روز قبل

دصفحه ۴ ـ سوره بقره (۱۷ ـ ۲۴)محفوظات دو روز قبل

سصفحه ۵ ـ سوره بقره (۲۵ ـ ۲۹)محفوظات سه روز قبل

چصفحه ۶ ـ سوره بقره (۳۰ ـ ۳۷)محفوظات چهار روز قبل

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

سومشصفحه ۷ ـ سوره بقره (۳۸ ـ ۴۸)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۸ ـ سوره بقره (۴۹ ـ ۵۷)////

دصفحه ۹ ـ سوره بقره (۵۸ ـ ۶۱)////

سصفحه ۱۰ ـ سوره بقره (۶۲ ـ ۶۹)////

چصفحه ۱۱ ـ سوره بقره (۷۰ ـ ۷۶)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

چهارمشصفحه ۱۲ ـ سوره بقره (۷۷ ـ ۸۳)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۳ ـ سوره بقره (۸۴ ـ ۸۸)////

دصفحه ۱۴ ـ سوره بقره (۸۹ ـ ۹۳)////

سصفحه ۱۵ ـ سوره بقره (۹۴ ـ ۱۰۱)////

چصفحه ۱۶ ـ سوره بقره (۱۰۲ ـ ۱۰۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

چهارماولشصفحه ۱۷ ـ سوره بقره (۱۰۶ ـ ۱۱۲)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۸ ـ سوره بقره (۱۱۳ ـ ۱۱۹)////

دصفحه ۱۹ ـ سوره بقره (۱۲۰ ـ ۱۲۶)////

سصفحه ۲۰ ـ سوره بقره (۱۲۷ ـ ۱۳۴)////

چصفحه ۲۱ ـ سوره بقره (۱۳۵ ـ ۱۴۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور همه محفوظات

دومش-----مرور و تثبیت جزء اول

همراه با مرور جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء دوم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

چهارمسومشصفحه ۲۲ ـ سوره بقره (۱۴۲ ـ ۱۴۵)-----ده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۲۳ ـ سوره بقره (۱۴۶ ـ ۱۵۳)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۲۴ ـ سوره بقره (۱۵۴ ـ ۱۶۳)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۲۵ ـ سوره بقره (۱۶۴ ـ ۱۶۹)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۲۶ ـ سوره بقره (۱۷۰ ـ ۱۷۶)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۲۷ ـ سوره بقره (۱۷۷ ـ ۱۸۱)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۲۸ ـ سوره بقره (۱۸۲ ـ ۱۸۶)////

دصفحه ۲۹ ـ سوره بقره (۱۸۷ ـ ۱۹۰)////

سصفحه ۳۰ ـ سوره بقره (۱۹۱ ـ ۱۹۶)////

چصفحه ۳۱ ـ سوره بقره (۱۹۷ ـ ۲۰۲)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

پنجماولشصفحه ۳۲ ـ سوره بقره (۲۰۳ ـ ۲۱۰)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۳۳ ـ سوره بقره (۲۱۱ ـ ۲۱۵)////

دصفحه ۳۴ ـ سوره بقره (۲۱۶ ـ ۲۱۹)////

سصفحه ۳۵ ـ سوره بقره (۲۲۰ ـ ۲۲۱)[۲]

////

چصفحه ۳۵ ـ سوره بقره (۲۲۲ ـ ۲۲۴)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۳۶ ـ سوره بقره (۲۲۵ ـ ۲۲۸)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۳۶ ـ سوره بقره (۲۲۹ ـ ۲۳۰)////

دصفحه ۳۷ ـ سوره بقره (۲۳۱ ـ ۲۳۲)////

سصفحه ۳۷ ـ سوره بقره (۲۳۳)////

چصفحه ۳۸ ـ سوره بقره (۲۳۴ ـ ۲۳۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۳۸ ـ سوره بقره (۲۳۶ ـ ۲۳۷)محفوظات یک هفته اخیرده صفحه (نیم‌جزء) از محفوظات گذشته

یصفحه ۳۹ ـ سوره بقره (۲۳۸ ـ ۲۴۵)////

دصفحه ۴۰ ـ سوره بقره (۲۴۶ ـ ۲۴۸)////

سصفحه ۴۱ ـ سوره بقره (۲۴۹ ـ ۲۵۲)////

چ-----تثبیت محفوظات هفته

پ-----

ج-----مرور محفوظات

چهارمش-----مرور و تثبیت جزء دوم

همراه با مرور جزء اول و سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء سوم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

ششماولشصفحه ۴۲ ـ سوره بقره (۲۵۳ ـ ۲۵۶)-----پانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۴۳ ـ سوره بقره (۲۵۷ ـ ۲۵۹)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۴۴ ـ سوره بقره (۲۶۰ ـ ۲۶۴)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۴۵ ـ سوره بقره (۲۶۵ ـ ۲۶۹)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۴۶ ـ سوره بقره (۲۷۰ ـ ۲۷۴)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۴۷ ـ سوره بقره (۲۷۵ ـ ۲۸۱)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۴۸ ـ سوره بقره (۲۸۲)////

دصفحه ۴۹ ـ سوره بقره (۲۸۳ ـ ۲۸۶)////

سصفحه ۵۰ ـ سوره آل عمران (۱ ـ ۹)////

چصفحه ۵۱ ـ سوره آل عمران (۱۰ ـ ۱۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۵۲ ـ سوره آل عمران (۱۶ ـ ۲۲)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۵۳ ـ سوره آل عمران (۲۳ ـ ۲۹)////

دصفحه ۵۴ ـ سوره آل عمران (۳۰ ـ ۳۷)////

سصفحه ۵۵ ـ سوره آل عمران (۳۸ ـ ۴۵)////

چصفحه ۵۶ ـ سوره آل عمران (۴۶ ـ ۵۲)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۵۷ ـ سوره آل عمران (۵۳ ـ ۶۱)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۵۸ ـ سوره آل عمران (۶۲ ـ ۷۰)////

دصفحه ۵۹ ـ سوره آل عمران (۷۱ ـ ۷۷)////

سصفحه ۶۰ ـ سوره آل عمران (۷۸ ـ ۸۳)////

چصفحه ۶۱ ـ سوره آل عمران (۸۴ ـ ۹۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

هفتماولش-----مرور و تثبیت جزء سوم

همراه با مرور اجزاء اول، دوم و سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء چهارم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

هفتمدومشصفحه ۶۲ ـ سوره آل عمران (۹۲ ـ ۱۰۰)-----پانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۶۳ ـ سوره آل عمران (۱۰۱ ـ ۱۰۸)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۶۴ ـ سوره آل عمران (۱۰۹ ـ ۱۱۵)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۶۵ ـ سوره آل عمران (۱۱۶ ـ ۱۲۱)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۶۶ ـ سوره آل عمران (۱۲۲ ـ ۱۳۲)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۶۷ ـ سوره آل عمران (۱۳۳ ـ ۱۴۰)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۶۸ ـ سوره آل عمران (۱۴۱ ـ ۱۴۸)////

دصفحه ۶۹ ـ سوره آل عمران (۱۴۹ ـ ۱۵۳)////

سصفحه ۷۰ ـ سوره آل عمران (۱۵۴ ـ ۱۵۷)////

چصفحه ۷۱ ـ سوره آل عمران (۱۵۸ ـ ۱۶۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۷۲ ـ سوره آل عمران (۱۶۶ ـ ۱۷۳)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۷۳ ـ سوره آل عمران (۱۷۴ ـ ۱۸۰)////

دصفحه ۷۴ ـ سوره آل عمران (۱۸۱ ـ ۱۸۶)////

سصفحه ۷۵ ـ سوره آل عمران (۱۸۷ ـ ۱۹۴)////

چصفحه ۷۶ ـ سوره آل عمران (۱۹۵ ـ ۲۰۰)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

هشتماولشصفحه ۷۷ ـ سوره نساء (۱ ـ ۶)محفوظات یک هفته اخیرپانزده صفحه از محفوظات گذشته

یصفحه ۷۸ ـ سوره نساء (۷ ـ ۱۱)////

دصفحه ۷۹ ـ سوره نساء (۱۲ ـ ۱۴)////

سصفحه ۸۰ ـ سوره نساء (۱۵ ـ ۱۹)////

چصفحه ۸۱ ـ سوره نساء (۲۰ ـ ۲۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومش-----مرور و تثبیت جزء چهارم

همراه با مرور اجزاء اول، دوم، سوم و سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء پنجم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

هشتمسومشصفحه ۸۲ ـ سوره نساء (۲۴ ـ ۲۶)-----یک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۸۳ ـ سوره نساء (۲۷ ـ ۳۳)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۸۴ ـ سوره نساء (۳۴ ـ ۳۷)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۸۵ ـ سوره نساء (۳۸ ـ ۴۴)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۸۶ ـ سوره نساء (۴۵ ـ ۵۱)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۸۷ ـ سوره نساء (۵۲ ـ ۵۹)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۸۸ ـ سوره نساء (۶۰ ـ ۶۵)////

دصفحه ۸۹ ـ سوره نساء (۶۶ ـ ۷۴)////

سصفحه ۹۰ ـ سوره نساء (۷۵ ـ ۷۹)////

چصفحه ۹۱ ـ سوره نساء (۸۰ ـ ۸۶)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

نهماولشصفحه ۹۲ ـ سوره نساء (۸۷ ـ ۹۱)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۹۳ ـ سوره نساء (۹۲ ـ ۹۴)////

دصفحه ۹۴ ـ سوره نساء (۹۵ ـ ۱۰۱)////

سصفحه ۹۵ ـ سوره نساء (۱۰۲ ـ ۱۰۵)////

چصفحه ۹۶ ـ سوره نساء (۱۰۶ ـ ۱۱۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۹۷ ـ سوره نساء (۱۱۴ ـ ۱۲۱)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۹۸ ـ سوره نساء (۱۲۲ ـ ۱۲۷)////

دصفحه ۹۹ ـ سوره نساء (۱۲۸ ـ ۱۳۴)////

سصفحه ۱۰۰ ـ سوره نساء (۱۳۵ ـ ۱۴۰)////

چصفحه ۱۰۱ ـ سوره نساء (۱۴۱ ـ ۱۴۷)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومش-----مرور و تثبیت جزء پنجم

همراه با مرور اجزاء اول، دوم، سوم، چهارم و سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء ششم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

نهمچهارمشصفحه ۱۰۲ ـ سوره نساء (۱۴۸ ـ ۱۵۴)-----یک جزء از محفوظات گذشته

يصفحه ۱۰۳ ـ سوره نساء (۱۵۵ ـ ۱۶۲)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۱۰۴ ـ سوره نساء (۱۶۳ ـ ۱۷۰)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۱۰۵ ـ سوره نساء (۱۷۱ ـ ۱۷۵)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۱۰۶ ـ نساء (۱۷۶) + مائده (۱ ـ ۲)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبيت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دهماولشصفحه ۱۰۷ ـ سوره مائده (۳ ـ ۵)محفوظات يک هفته اخيريك جزء از محفوظات گذشته

يصفحه ۱۰۸ ـ سوره مائده (۶ ـ ۹)////

دصفحه ۱۰۹ ـ سوره مائده (۱۰ ـ ۱۳)////

سصفحه ۱۱۰ ـ سوره مائده (۱۴ ـ ۱۷)////

چصفحه ۱۱۱ ـ سوره مائده (۱۸ ـ ۲۳)////

پ-----تثبيت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۱۱۲ ـ سوره مائده (۲۴ ـ ۳۱)محفوظات يک هفته اخيريك جزء از محفوظات گذشته

يصفحه ۱۱۳ ـ سوره مائده (۳۲ ـ ۳۶)////

دصفحه ۱۱۴ ـ سوره مائده (۳۷ ـ ۴۱)////

سصفحه ۱۱۵ ـ سوره مائده (۴۲ ـ ۴۵)////

چصفحه ۱۱۶ ـ سوره مائده (۴۶ ـ ۵۰)////

پ-----تثبيت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۱۱۷ ـ سوره مائده (۵۱ ـ ۵۷)محفوظات يک هفته اخيريك جزء از محفوظات گذشته

يصفحه ۱۱۸ ـ سوره مائده (۵۸ ـ ۶۴)////

دصفحه ۱۱۹ ـ سوره مائده (۶۵ ـ ۷۰)////

سصفحه ۱۲۰ ـ سوره مائده (۷۱ ـ ۷۶)////

چصفحه ۱۲۱ ـ سوره مائده (۷۷ ـ ۸۲)////

پ-----تثبيت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمش-----مرور و تثبيت جزء ششم

همراه با مرور اجزاء اول تا پنجم و جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء هفتم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

یازدهماولشصفحه ۱۲۲ ـ سوره مائده (۸۳ ـ ۸۹)-----یک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۲۳ ـ سوره مائده (۹۰ ـ ۹۵)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۱۲۴ ـ سوره مائده (۹۶ ـ ۱۰۳)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۱۲۵ ـ سوره مائده (۱۰۴ ـ ۱۰۸)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۱۲۶ ـ سوره مائده (۱۰۹ ـ ۱۱۳)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۱۲۷ ـ سوره مائده (۱۱۴ ـ ۱۲۰)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۲۸ ـ سوره انعام (۱ ـ ۸)////

دصفحه ۱۲۹ ـ سوره انعام (۹ ـ ۱۸)////

سصفحه ۱۳۰ ـ سوره انعام (۱۹ ـ ۲۷)////

چصفحه ۱۳۱ ـ سوره انعام (۲۸ ـ ۳۵)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۱۳۲ ـ سوره انعام (۳۶ ـ ۴۴)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۳۳ ـ سوره انعام (۴۵ ـ ۵۲)////

دصفحه ۱۳۴ ـ سوره انعام (۵۳ ـ ۵۹)////

سصفحه ۱۳۵ ـ سوره انعام (۶۰ ـ ۶۸)////

چصفحه ۱۳۶ ـ سوره انعام (۶۹ ـ ۷۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۱۳۷ ـ سوره انعام (۷۴ ـ ۸۱)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۳۸ ـ سوره انعام (۸۲ ـ ۹۰)////

دصفحه ۱۳۹ ـ سوره انعام (۹۱ ـ ۹۴)////

سصفحه ۱۴۰ ـ سوره انعام (۹۵ ـ ۱۰۱)////

چصفحه ۱۴۱ ـ سوره انعام (۱۰۲ ـ ۱۱۰)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دوازدهماولش-----مرور و تثبیت جزء هفتم

همراه با مرور اجزاء اول تا ششم و جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء هشتم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

دوازدهمدومشصفحه ۱۴۲ ـ سوره انعام (۱۱۱ ـ ۱۱۸)----یک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۴۳ ـ سوره انعام (۱۰۹ ـ ۱۲۴)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۱۴۴ ـ سوره انعام (۱۲۵ ـ ۱۳۱)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۱۴۵ ـ سوره انعام (۱۳۲ ـ ۱۳۷)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۱۴۶ ـ سوره انعام (۱۳۸ ـ ۱۴۲)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۱۴۷ ـ سوره انعام (۱۴۳ ـ ۱۴۶)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۴۸ ـ سوره انعام (۱۴۷ ـ ۱۵۱)////

دصفحه ۱۴۹ ـ سوره انعام (۱۵۲ ـ ۱۵۷)////

سصفحه ۱۵۰ ـ سوره انعام (۱۵۸ ـ ۱۶۵)////

چصفحه ۱۵۱ ـ سوره اعراف (۱ ـ ۱۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۱۵۲ ـ سوره اعراف (۱۲ ـ ۲۲)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۵۳ ـ سوره اعراف (۲۳ ـ ۳۰)////

دصفحه ۱۵۴ ـ سوره اعراف (۳۱ ـ ۳۷)////

سصفحه ۱۵۵ ـ سوره اعراف (۳۸ ـ ۴۳)////

چصفحه ۱۵۶ ـ سوره اعراف (۴۴ ـ ۵۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

پایان سال اول و آغاز سال دوم فعالیت حفظ

** یک سال از آغاز فعالیت حفظ شما گذشت. نماز شکر فراموش نشود. **

اولاولشصفحه ۱۵۷ ـ سوره اعراف (۵۲ ـ ۵۷)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۵۸ ـ سوره اعراف (۵۸ ـ ۶۷)////

دصفحه ۱۵۹ ـ سوره اعراف (۶۸ ـ ۷۳)////

سصفحه ۱۶۰ ـ سوره اعراف (۷۴ ـ ۸۱)////

چصفحه ۱۶۱ ـ سوره اعراف (۸۲ ـ ۸۷)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومش-----مرور و تثبیت جزء هشتم

همراه با مرور اجزاء اول تا هفتم و جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء نهم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

اولسومشصفحه ۱۶۲ ـ سوره اعراف (۸۸ ـ ۹۵)-----یک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۶۳ ـ سوره اعراف (۹۶ ـ ۱۰۴)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۱۶۴ ـ سوره اعراف (۱۰۵ ـ ۱۲۰)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۱۶۵ ـ سوره اعراف (۱۲۱ ـ ۱۳۰)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۱۶۶ ـ سوره اعراف (۱۳۱ ـ ۱۳۷)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمشصفحه ۱۶۷ ـ سوره اعراف (۱۳۸ ـ ۱۴۳)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۶۸ ـ سوره اعراف (۱۴۴ ـ ۱۴۹)////

دصفحه ۱۶۹ ـ سوره اعراف (۱۵۰ ـ ۱۵۵)////

سصفحه ۱۷۰ ـ سوره اعراف (۱۵۶ ـ ۱۵۹)////

چصفحه ۱۷۱ ـ سوره اعراف (۱۶۰ ـ ۱۶۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دوماولشصفحه ۱۷۲ ـ سوره اعراف (۱۶۴ ـ ۱۷۰)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۷۳ ـ سوره اعراف (۱۷۰ ـ ۱۷۸)////

دصفحه ۱۷۴ ـ سوره اعراف (۱۷۹ ـ ۱۸۷)////

سصفحه ۱۷۵ ـ سوره اعراف (۱۸۸ ـ ۱۹۵)////

چصفحه ۱۷۶ ـ سوره اعراف (۱۹۶ ـ ۲۰۶)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

دومشصفحه ۱۷۷ ـ سوره انفال (۱ ـ ۸)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۷۸ ـ سوره انفال (۹ ـ ۱۶)////

دصفحه ۱۷۹ ـ سوره انفال (۱۷ ـ ۲۵)////

سصفحه ۱۸۰ ـ سوره انفال (۲۶ ـ ۳۳)////

چصفحه ۱۸۱ ـ سوره انفال (۳۴ ـ ۴۰)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومش-----مرور و تثبیت جزء نهم

همراه با مرور اجزاء اول تا هشتم و جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج-----

جزء دهم

ماههفتهروزحفظ جدید (صفحه ـ سوره (آیات))مرور میان‌مدتمرور بلندمدت

دومچهارمشصفحه ۱۸۲ ـ سوره انفال (۴۱ ـ ۴۵)-----یک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۸۳ ـ سوره انفال (۴۶ ـ ۵۲)محفوظات روز قبل//

دصفحه ۱۸۴ ـ سوره انفال (۵۳ ـ ۶۱)محفوظات دو روز قبل//

سصفحه ۱۸۵ ـ سوره انفال (۶۲ ـ ۶۹)محفوظات سه روز قبل//

چصفحه ۱۸۶ ـ سوره انفال (۷۰ ـ ۷۵)محفوظات چهار روز قبل//

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سوماولشصفحه ۱۸۷ ـ سوره توبه (۱ ـ ۶)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۸۸ ـ سوره توبه (۷ ـ ۱۳)////

دصفحه ۱۸۹ ـ سوره توبه (۱۴ ـ ۲۰)////

سصفحه ۱۹۰ ـ سوره توبه (۲۱ ـ ۲۶)////

چصفحه ۱۹۱ ـ سوره توبه (۲۷ ـ ۳۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----

دومشصفحه ۱۹۲ ـ سوره توبه (۳۲ ـ ۳۶)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۹۳ ـ سوره توبه (۳۷ ـ ۴۰)////

دصفحه ۱۹۴ ـ سوره توبه (۴۱ ـ ۴۷)////

سصفحه ۱۹۵ ـ سوره توبه (۴۸ ـ ۵۴)////

چصفحه ۱۹۶ ـ سوره توبه (۵۵ ـ ۶۱)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

سومشصفحه ۱۹۷ ـ سوره توبه (۶۲ ـ ۶۸)محفوظات یک هفته اخیریک جزء از محفوظات گذشته

یصفحه ۱۹۸ ـ سوره توبه (۶۹ ـ ۷۲)////

دصفحه ۱۹۹ ـ سوره توبه (۷۳ ـ ۷۹)////

سصفحه ۲۰۰ ـ سوره توبه (۸۰ ـ ۸۶)////

چصفحه ۲۰۱ ـ سوره توبه (۸۷ ـ ۹۳)////

پ-----تثبیت محفوظات هفته

ج-----مرور محفوظات

چهارمش-----مرور و تثبیت جزء دهم

همراه با مرور اجزاء اول تا نهم و جزء سی‌ام

ی-----

د-----

س-----

چ-----

پ-----

ج----- * توصیه می‌کنیم اکنون و پس از حفظ ده جزء اول (و در مجموع یازده جزء از قرآن کریم) قدری به خود استراحت دهید و ـ مثلاً ـ پس از گذشت یک تا دو هفته، به حفظ ده جزء دوم اقدام نمایید.

* در صورت تسلط مطلوب بر ده جزء اول، می‌توانید با شرکت در مسابقات و آزمونهای مختلف (از جمله آزمونهای طرح اعطای مدرک تخصصی به حفاظ قرآن کریم)، ضمن کسب موفقیتهای مختلف، تواناییهای خود را نیز بهتر محک بزنید.

در سایه الطاف بیکران صاحب قرآن، سربلند باشید.

پی نوشت:

---

[۱] . چنانچه در کتاب «راهنمای حفظ قرآن» نیز گفته‌ایم، فرض ما بر این است که شما ابتدا جزء سی‌ام را حفظ کرده‌اید و اکنون

در ماه سوم و در ادامه کار خود، به حفظ قرآن از ابتدا می‌پردازید.

[۲] . از آنجا که حفظ و مرور صفحات ۳۵ تا ۳۸ سوره بقره (معروف به آیات طلاق) برای عموم حافظان کمی مشکل‌ساز است، برنامه حفظ این صفحات کمی آسانتر از قسمتهای دیگر و به صورت حفظ «نیم‌صفحه» در روز در نظر گرفته شده است. ---------------------------------

درباره مرکز

بسم الله الرحمن الرحیم

جاهِدُوا بِأَمْوالِکُمْ وَ أَنْفُسِکُمْ فی سَبیلِ اللَّهِ ذلِکُمْ خَیْرٌ لَکُمْ إِنْ کُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)

با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند

بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹

بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.

مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :

الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی

ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه

ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...

د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر

ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای

و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴)

ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و…

ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و …

ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه

ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال

دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان

تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت : ۲۳۷۳ شناسه ملی : ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶

وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com

تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳- (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵(۰۳۱۱)

نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.

شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳ ، شماره کارت :۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳و شماره حساب شبا : -۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-IR۹۰ ۰۶۰۹-۵۳به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید

ارزش کار فکری و عقیدتی

الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».

التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».

[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».

مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».


مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه
اصفهان
WWW
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹